

پزیشک و دەرمانخانەی سروشتی

بۆهەرخێزانێکی کورد بەگشتی







بەرگی دووەم





مەلا براهیم کوردستانی

پزیشك ودەرمانخانەی سروشتی

بۆهەرخێزانێكی كوردبەگشتی

بەرگی دووەم

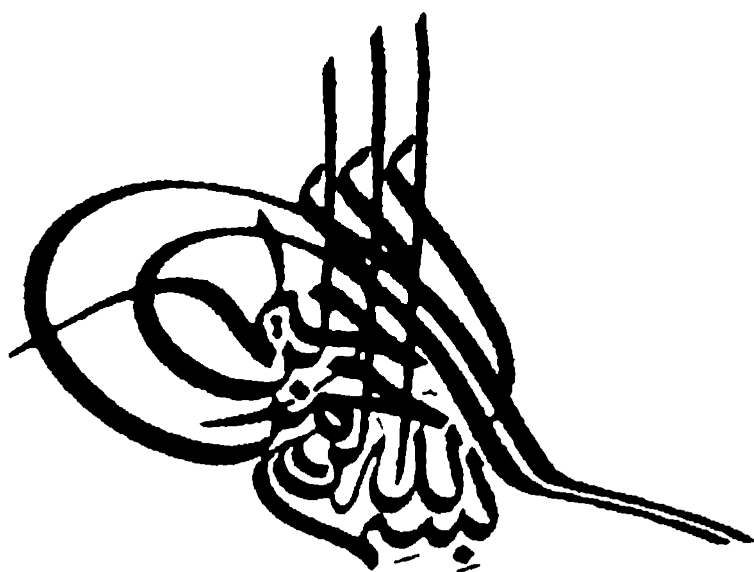
دانەر (مەلائیبراهیم كوردوستانی)

کردستانی: ابراهیم
پـزیشک و دەرمـانخانەی سـروشتی بـوە رخـیزانـیکی کـورد بـە گشـتی / دانـیە رائیبراهیم کوردستانی. - قم مطهری، ۱۳۸۲.
۱۶۰ ص.
ISBN 964 - 7733 - 11 - 9
کردی.
فهرستنویسی بر اساس اطلاعات فیپا.
۱. پزشکی -- به زبان ساده. ۲. بیماریها -- به زبان ساده. ۳. درمان -- بـه زبـان ساده. الف. عنوان.
R۱۲۹/ک٤پ٤ ۶۱۰
کتابخانه ملی ایران ۲۹۷۳٤ - ۸۲م

ناوی کتێب: پزیشك ودەرمانخانەیسروشتی بۆهەرخێزانێکیکوردبەگشتی
دانەر : مەلا ئیبراهیم کوردستانی
چاپی : یەکەم
سالی : ۲۰۰۳
کۆمپیوتەر: پراز
چاپخانەی :
ژمارەی سپاردن :

شناسنامه کتاب

نام کتاب: پزیشک و دەرمانخانەی سروشتی
مؤلف: ملاابراهیم کردستانی
ناشر: انتشارات استاد مطهری
تیراژ: ۳۰۰۰ نسخه
نوبت چاپ: اول
تاریخ چاپ: زمستان ۸۲
چاپخانه: معراج
شابک: ۹ - ۱۱ - ۷۷۳۳ - ۹۶۴
ISBN: 964 - 7733 - 11 - 9



بەشی دووازدەم

باسی نەخۆشییەکانی گەرو ولەوزەتێن و ڕژێنی خوارگەرو تیڕۆئید) وچارەیان ئەکات

أ- بۆ گەرو ئێشان وخوێن هاتن لەگەرو، ئەگەر لە سیٚپەلاك و بۆڕیەکانی هەناسە نەبێت

(١)میسقالێك گوڵنارلە ئاودا بکوڵێ و بپارزنێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٢)نیشاستە و سماق پێکەوە بکوڵێن بپارزنێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٣) پێستی هەناری شیرن بکوڵێ و بپارزنێ و ئاوەکەی بە گوڵناری هێڕدراو، غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٤)کا فوری قەیسوری هێڕدراو وبە ئاوی موقەتەرتێکەلاو، گەروی پێ چەور بکرێ٠(٥) پاقلەی هێڕدراو بە پەتاتەی کولاو و لێك دراو، گەروی پێ چەور بکرێ٠(٦) نیشاستە و گوڵنار وسماق هەرکامیان یەك میسقال هێڕدراو بە دوو میسقال ئاوی کولاوی گوڵی هێرۆ تێکەلاو بپارزنێو گەروی پێ چەور بکرێ٠(٧) هەنجیری کولاو لەشیردا غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٨)ئاوی پێست وداری کولاوی شابەلوت، غەرغەرەی پێ بکرێ٠

ب- بۆ ئاوسان وکیس کردن و زیپکەی گەرو

(١) ئاوی هەنجیری کولاو، غەرغەرەی پێبکرێ· (٢) دوو مست پەلکی ووشکی غافث لە ناو یەك لیترئاودا بکولێ تا دوو بەشی ئاو ئەڕوا، جا پەنجا گرام ڕاوی هەنگوینی تێ بکرێ و ئەگەر هەبێت مستێك گوڵی مریەم و مستێك گوڵی زیرەفۆنی تێکەلاو بکرێ و ڕۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ · (٣) پیازی نیو کولاو لە گەردەن بندرێ باشە (٤) سێ کەوچك توێلکی درەختی داربەڕو دەم بکرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە · (٥) گوڵی بنەوشە ، گوڵی تۆڵکە ، مریەم گوڵی، بکولێن و غەرغەرە بە ئاوەکەیان بکرێ·(٦)خواردنی تۆڵکە·(٧)جاترە بکولێ وڕۆژانە چەند جار غەرغەرە بە ئاوەکەی بکرێ ، زیپکەش چارە ئەکا· (٨) غەرغەرە کردن بە ئاوی تالێشك و ئاوی خەیار شەمبەر یا فلوس·(٩) غەرغەرە کردن بە ئاوی کولاوی پەلکی دار بەڕو هەوکردنیش لا ئەبا · (١٠) پەلکی گەزگەزکە بە ڕونی زەیتون بکولێ و بخورێ بۆ ئاوسان و هەوکردن باشە ·(١١)خواردنی کەلەم·(١٢) ڕۆژانە خواردنەوەی سێ فنجان بە سێ کات دەم کراوی تۆوی ڕازیانە ، هەوکردن لا ئەبا · (١٣) غەرغەرە کردن بە ئاوی گیای الرمال الاصفر هەوکردن لا ئەبا · (١٤)غەرغەرەکردن و ڕاگرتن و خواردنەوەی دەم کراوی زوفای وشك هەوکردن لا ئەبا·

ج- بۆ لەناوبردنی بەڵغەم و چرکی قوڕگ

(١)خواردنی ڕونی چەقەلە تاڵ·(٢) خواردنەوەی ئاوی کولاوی عەناب، چرك لا ئەبا ولیکی ناو زار ڕێك ئەخا·(٣) خواردنی شوتی و هەنگوین

و زەنجەفیلی تێکەڵاو٠(٤) ڕۆژانە خواردنی کوزەڵەی ئاوی و دێمی٠ (٥)خواردنی گوڵی بامیە٠(٦)خواردن و غەرغەرەکردن بە ئاوی کوڵاوی تۆوی گەزگەزکە و شمڵی و گوڵی تۆڵکە٠(٧) پەلکی گیای پێ پشیلە وەکو جگەرە بکێشرێ٠

د- بۆ گەرو ئێشان

(١)جاترە بکوڵێ وڕۆژانە چەند جار غەرغەرە بە ئاوەکەی بکرێ٠(٢) ژمارە هەشت

و شەشی پیتی(ب)، ئێش لائەبا٠(٣)خواردنەوەی ئاوی لیمۆ لەخورێنی و کاتی نوستن٠(٤) خواردنی عەناب٠(٥) خواردنەوە و مژینی چوار گرام دنکی بەهێ٠(٦) یەك کەوچك ڕاوی هەنگوین لەبیست وپێنج گرام ئاودا بکوڵێ وڕۆژانە غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٧)خواردنی مۆز٠(٨)ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی کرۆکی سێو٠

(٩) خواردنی شەمێ تا دە حەببە٠

هـ - بۆ ووشکی گەرو

(١)خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی پەلکی ووشك کراوەی درەختی قەیسی٠

و- بۆ گرژی و زووری گەرو

(١) شەش تا سی گرام تۆوی ئەسفەرزەی پاك کراوە، شەولە ئاودا بخوسێندرێ ، بەیانی لەخورێنی بخورێتەوە٠(٢)خواردنی عەناب٠(٣) خواردنی پێنج گرام ڕونی ناوکی قەیسی شیرن٠(٤)خواردنی مرەبای

بەهێ٠(٥)خواردنی چوارمیسقال ئەسلێرك بە ئاوی جۆ٠(٦) خواردنی شیرخشت بە ئاوجۆ٠(٧) پاچ وپێی مەڕ و بزن بە کولاوی٠ (٨) نیشاستەی بۆدراو بە شەکر و ڕونی چەقەلە بە شیلتێنی بخورێتەوە٠ (٩) خواردنەوەی ئاوی کولاوی پاقلا٠(١٠)ڕۆژانە خواردنی سێ کەوچك گوڵ قەند بە سێ کات٠ (١١) یەك تا پەنجا دنك عیناب کون کون و بریندار بکرێن و بۆماوەی بیست وچوار کاتژمێرلە ناو ئاودا بخوسێندرێن، جا خڵتی لێ بگیرێ و ئاوەکە بە شیرخشت یا شیرنی تر ڕۆژانە بخورێتەوە٠(١٢)خواردنی مێکوك بە شێوەی گونجاو٠

ز- بۆ سوتانەوەی گەرو

(١) شەش تا سی گرام تۆوی ئەسفەرزەی پاك کراوە، شەو لە ئاودا بخوسێندرێ بەیانی لەخورێنی بخورێتەوە٠(٢)ژمارە هەشتی پیتی (ب) ٠(٣) ژمارە(دە، دوازدە) ی پیتی(و)٠

ح- بۆ لەناوبردنی گرێ و گیرانی گەرو

(١)خواردنی کاکڵی چەقەلەی کولاو لە شیردا٠ (٢) یەك تا دوو کەوچکی خواردن ڕونی چەقەلە شیرن لە پەرداخێك ئاوی گەرم بکرێ و غەرغەرەی پێ کرێ و قوت بدرێ یا فرە بدرێ چەند جار٠

ط-بۆ قەڵشینی گەرو

(١) خواردنی پێنج گرام ڕونی ناوکی قەیسی شیرن٠

ی- بۆ نەخۆشی‌یەکانی گەرو

(١) دوو سەت وپەنجا گرام پەلکی کەرەوز لە ناو یەک لیتر ئاودا بکولێ و ڕۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٢) خواردنی خارخسکی کوتراو و تێکەلاو بە هەنگوین٠ (٣) ئاوی یەک پرتەقاڵ لە فنجانێك بکرێ و دوو کەلپە شەکرو یەك کەوچکی چای ئاوی‌لیمۆی تێ بکرێ و فنجانەکە بە ئاوی کولاو پڕ بکرێ و لەکاتی نوستن دا بخورێتەوە٠(٤)ڕەگی ڕوکێش بکوترێ و بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٥)ڕۆژانە غەرغەرەکردن بەئاو یا دۆشاو یا شەربەتی پەسیرە٠(٦)خواردنی مێوژی ڕەش یا خۆشاوی ئەو٠(٧)غەرغەرە کردن بەئاوی کولاوی پەلکی ئالو٠(٨)خواردنی شەربەت ومرەبای دری٠(٩) خواردنی خورما٠(١٠) خواردنەوەی ئاوی گێزەر٠(١١)خواردنی هەنگوین لە خورێنی٠(١٢) لیمۆیەك قاش قاش بکرێ و لەئاوی گەرم دا بخوسێ و نەختێ خوێی پێوەر بکرێ وجا بپارزنێ وغەرغەرە بە ئاوەکەی بکرێ یا تەنها بە ئاوی لیمۆ غەرغەرە بکرێ٠(١٣)خواردنی شەربەتی توی ڕەش٠(١٤)خواردنی جاترە و زیرەی ڕەش پێکەوە٠(١٥) خواردنی سیر٠ (١٦)خواردنی تەرخون بۆنی گەرو خۆش ئەکا٠(١٧)خواردنی قەیسی ڕووپۆشی ناو قورگ بە هێز ئەکا٠(١٨)خواردنی شلەی دروست کراولە کەوەر و هەندرێشە یا شەربەتی ئەوان بە کەمێك ڕاوی هەنگوین بۆ هەمو نەخۆشی‌یەکانی گەرو وەکو گریپ، کۆخە ڕەشە، گەرو ئێشان، دەنگ گیران وخلْت فڕێ دان باشە٠

ك- بۆ نەخۆشیەکانی لەوزەتێن

(١) گوڵی بنەوشە، گوڵی تۆڵکە، مریەم گوڵی بکوڵێن و ڕۆژانە چەند جار غەرغەرە بە ئاوەکەیان بکرێ٠(٢)خواردنەوەی ئاوی یەك تا پێنج لیمۆ لەخورێنی و کاتی نوستن٠(٣) غەرغەرە کردن بە ئاوی کوڵاوی پەلکی ئالو٠(٤)غەرغەرە کردن بە ئاوی کوڵاوی پەلکی دار بەڕو هەو کردن و ئاماس لائەبا٠(٥)غەرغەرەکردن بە ئاوی کوڵاوی گەزگەزك یا گوشراوی ئەو٠(٦) ڕۆژانە چەند جار غەرغەرە کردن بە دەم کراوی پونگ٠(٧)کەوچکێکی گەورەی پڕلە گیای مریەم گوڵی لە لیترێك ئاودا بکوڵی بۆماوەی بیست خولەك بپارزنێ و سێ کەوچکی شیو ڕاوی هەنگوین ودوو کەوچك سرکەی تێکەڵاو بکرێ و ڕۆژانە هەر کاتژمێر یەك جار غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٨) بیست تا پەنجا گرام گوڵ یا پەلکی دڕی لە ناو یەك لیترئاودا، بکوڵێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠ (٩) سەت گرام توێلکی لکی داربەڕو لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠(١٠)سی تا چل گرام توێلکی گیای توسکای قشلاقی لەناو یەك لیتر ئاودا بکوڵێ و ڕۆژانە غەرغەرەی پێ بکرێ٠(١١) پەلکی بنەوشەی بۆن خۆش، پەلکی مریەم گوڵی وگوڵی تۆڵکەی سەحرایی هاوکێش تێکەڵاو بکوڵێن تاخاسیەتیان ئەچێتە ئاوەکەی یا تەڕ و تازە بیان کوتی و ئاوەکەیان لێ بگری و یەك کەوچکی گچکەی خواردن لە یەك فنجان ئاوی سارد تێکەڵاو، ڕۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ٠(١٢) ڕۆژێ دوو جار ڕەگی کوتراوی گوڵی مێخەك لە ناو یەك فنجان ئاوی لەکوڵ بکرێ و کەمێ دابپۆشرێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠(١٣) دە گرام توێلکی ڕەشەبی بۆ ماوەی چوار کاتژمێر لەناو یەك پەرداخ ئاودا

بخوسێ ، جا بیکولێنی و دوایی ساف بکرێتەوە و بەیانی و ئێواران یەك فنجانی لێ بخورێتەوە یا غەرغەرەی پێ بکرێ٠(١٤) گیای شملی کوتراو لە فنجانێك دا بکولێنی و رۆژانە پێنج شەش جار غەرغەرەی پێ بکرێ و هەرجار یەك خولەك و نیولە ناو زاری دا بمینی٠(١٥) دە گرام تۆوی شملی کوتراو بە دە گرام رونی زەیتون تێکەلاو بە چوار رۆژ بخورێتەوە٠ (١٦) یەك گرام پەلکی ئیسپەند لە ناو یەك فنجان ئاوی لەکولێ بکرێ و بۆ ماوەیەك داپۆشرێ و غەرغەرەی پێ بکرێ٠ (١٧) پیاز ورد بکرێ و لە سەر ئاگردابندرێ و تێك بدرێ پێش زەرد بوون ، بە شەلتە لە لەوزە وحەنجەرە بندرێ٠ (١٨)غەرغەرە کردن بە سێ گرام دەم کراوی زوفای وشك لە یەك فنجان ئاوی لەکولێ دا٠ (١٩)گولی بەیبون یەك کەوچکی شیولەناو یەك پەرداخ ئاوی لەکولێ بۆماوەیەك دابپۆشرێ، جا غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٢٠)دە گرام گولێ و سەرە پشکۆتەکانی ئاسکی جاترە لەناو ئەلکولی نەوەد پلە بکرێ و بۆماوەی بیست ویەك رۆژ تێدا بخوسێ، جا نیوەی ئەو، ئاوی تێکەلاو بکەی و رۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٢١) بە ئاوی کولاوی پەلکی گوێز غەرغەرە بکرێ٠(٢٢) دوو کەوچکی شیو خواردن پەلکی گولی هێرۆی وشك کراو لەناو یەك فنجان ئاودا بکولێ و داپۆشرێ و بپارزنێ و بە نیوگەرمی غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٢٣) گولی هەنار بکولێ و بپارزنێ و شەو و رۆژ چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ.

ل- بۆ نەخۆشی‌یەکانی خوارگەرو (تیرۆئید)

(١)خواردنی تۆو وپەلکی شاهی٠(٢)خواردنی شەربەتی مرەبای درێ٠(٣)خواردنی ئاوی رەگی کەنگر بۆ ترشەلۆکی غوددەی دەرەقی وجووت

بایەمە باشە٠(٤) سێ کەوچك توێلکی درەختی داربەڕو دەم بکرێ وڕۆژانە بخورێتەوە٠(٥)غەرغەرە کردن بەئاوی کاهو، کەرەوز و گژنیژ تێکەڵاو بە ئاوی دەم کراوی گوێز٠(٦) خواردنەوەی ئاو باشە ٠ (٧) خواردنەوەی شەربەتی بەهار نارنج بە سێ دڵۆپ تەنتریۆد ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٨)خواردنەوەی ئاوی کەلەم، بۆلاغ ئوتی، ئیسپەناخ وتەڕەتیزە بۆ گواتر باشن ٠ (٩) خواردنی تەڕەتیزە بە خواردنەکانی کاتی بۆ گواتر باشە٠

م- بۆ غوددەی تەرەشوحی

(١)دوو تا چوار گرام گوڵی هەمیشە بەهار دەم بکرێ وڕۆژانە بخورێتەوە٠(٢)دوو تا چوار گرام پەلکی ڕوکێشی سەرنێزە یی دەم بکرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٣)دوو تا چوار گرام پەلکی کاسنی جوان بکوڵێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٤)دوو کەوچکی چای لە هەمو گیای ئەفسەنتینی گەورە لە یەك فنجان ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ وڕۆژانە بخورێتەوە٠(٥) دوو کەوچکی چای ئاوی پیاز بە کەمێك ڕاوی هەنگوین تێکەڵاو بکرێ و ڕۆژانە بخورێ ، بۆ غوددەکانی تەرەشوحی گەدە و ڕیخۆڵەکان باشە٠(٦)دوو تا چوار گرام ڕەگی ئەنجەدانی ڕۆمی کەمێك بکوڵێ ودەمبکرێ وڕۆژانە بخورێتەوە٠ (٧)ژمارە شەش و حەوتی پیتی"ل"٠

ن- بۆ غوددەی لیمفاوی

(١)گژنیژ بهاڕدرێ و بە ئاردی جۆ یا ئاردی پاقلا هەویر بکرێ و لەسەر پەڕۆیەکی خاوێن دابندرێ و لە غوددە بندرێ ، ڕۆژانە یەك جارلێی نوێ بکرێتەوە٠

س- بۆ نەخۆشی بەرازەکان

(١) شەلتەی دروست کراو بە قیر و بیبەر لێ بنرێ٠(٢) تێدانی مەلحەمی پەلکی گوڵەبەڕۆژە٠(٣)بیست وپێنج گرام پەلکی وشك کراوەی درەختی گوێز لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ وڕۆژانە لەجیاتی ئاو بخورێتەوە٠(٤)خواردنەوەی ئاوی گێزەر٠(٥)مەڕی پاك کراوە وحفض هاوبەش بکوترێن و بە ئاوی گژنیژ لێك بدرێن، هەرسێ ڕۆژ جارێ لە بەرازەکان بدرێ٠(٦) دانانی دەستەنەرمەی پەلکی گوڵەبەڕۆژە لە سەر ئێشەکە٠

ع- بۆ بەرگری و لەناوبردنی ئانژین

کە بریتی یە لە ئێش و وەرەمی گەرو، لەوزەتێن، هەلأمەت، سەرئێشە، تاو ئێشی ئێسکان و کوترانی بەدەن پێکەوە٠

چارەی:(١) سەت گرام توێلکی درەختی دار بەڕو لەناو یەك لیتر ئاو بکوڵێ تا خاسیەت ومرنەگرێ و ڕۆژانە غەرغەرەی پێ بکرێ٠ (٢)خواردنی پیاز٠(٣)خواردنی توری ڕەش٠(٤)مستێك پەلکی توت فەرەنگی لەناو یەك لیتر ئاو بکوڵێ وغەرغەرەی پێ بکرێ٠ (٥)غەرغەرە کردن بە ئاوی کولأوی جاترە٠(٦)ڕۆژانە هەندێك لە

پـەلکی ئەزگیل لـە ئاودا بکولێ ورۆژانە سێ جار بە ئاوەکەی غەرغەرە بکـرێ٠ (٧) پـەنجا گـرام گولـی وشکی ئوستوخددوس لە یەك لیتر ئاودا بکولـێ و دەم بکێشێ و دوای چارەگێك پـاك بکرێـتەوە و بـە هەنگوین شـیرن بکـرێ و ڕۆژانــە سـێ جـار بخورێـتەوە ٠ (٨)غەرغـەرە کـردن بـەئاوی گولـی هـێرۆی کـولاو٠(٩) ئـاوی کەلـەم کـە بـە ئاومـیوە گـیری بـیگری و بـە بەرامبەری خۆی، ڕاوی هەنگوینی تێکەلاو بکرێ ورۆژانە شـەش تا هەشت کەوچکی لێ بخورێ یا کەلەم باش بکولێ و ئاوەکەی بە گـەرمی لێ بگـیرێ وبـە هـەنگوین شـیرن بکـرێ و بەگەرمی بخورێتەوە٠ (١٠)مسـتێك گولـی مـاهور(خرگوشـك) لەناو لیترێك ئاودا بکولێ وجوان پـاك بکرێـتەوە، ئاوەکـەی ڕۆژانــە سـێ چـوار فـنجان بخورێـتەوە٠(١١) گۆلـێك پـەلکی گوڵەسوری وشك کراو لەناو لیترێك ئاو بکولێ و ڕۆژانە پـێش هەرخواردنـێك فنجانـێکی لێ بخورێـتەوە٠ (١٢) مـەرزە نجـۆش بە شـێوەی بخـور کـردن٠ (١٣) ئـاوی دەم کـراوی کلوکـی گـێلاس٠(١٤) سـەت گرام ئاوی پیاز بە چوار سەت گرام ئاو و چوارسەت گرام شەکربکولێ و بـە شـێوەی شـەربەت بخورێـتەوە یا پـیازی کوتـراو بکولێ و بە شێوەی شـەڵتە لـە هـەر دوو لای گـەرو بـندرێ ٠ (١٥) غەرغـەرە کردن بە ئاوی کولاو٠(١٦) پـەنجا گـرام پـەلکی درەختی گوێز لە یەك لیترئاودا بکولێ، غەرغـەرەی پـێ بکـرێ چەند جار٠(١٧) ڕۆژانە شەش جار غەرغەرە بە ئـاوی نیشاسـتەو سمـاقی کـولاو بکـرێ٠(١٨) نـاوکی چـەقەلە لـە شـیردا بکولـێ و بـە گـەرمی بخورێـتەوە٠(١٩) ئـاوی کـولاوی گـوڵ یـا پـەلکی بنەوشـە٠(٢٠) پـەنجا گـرام قـەدی ڕیحـان لـە نـاو ئـاودا بـۆ ماوەی پازدە خولـەك بکولـێ و لەخڵـت پـاکی بکەیـەوە و بـە هـەنگوین شیرنی بکەی

ورۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکەی٠(٢١) ڕۆژانە بیست گرام جۆی سپی کراو لە ناو لیترێك ئاوی سارد لە سەر ئاگردابندرێ تا دەکوڵێ،جا ئاوەکەی لێ بڕێژی و دیسان لیترێك ئاوی تێبکەی و بکوڵی تا پازدە خولەك، جا لە پارچەیەکی تەنکی ئەکەی و لە خڵت پاکی ئەکەی ورۆژانە چەند جار غەرغەرە بە ئاوەکە ئەکەی٠(٢٢) ئاوی کەرەوز بگری و بە ئاولیمۆی ترش تێکەڵاوی بکەی و ڕۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکەی٠(٢٣) ئاوی کوڵاوی لکە ناسکەکانی درەختی هەنجیر تێکەڵاو بە هەنگوین ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٢٤)سەری شێلم بەشێوەی بازنەیی ببڕی و ناوی شێلمەکە بکۆڵی و پڕی بکەی لە شەکر و سەرەکەی لە سەر دابنێیەوە و بۆ ماوەیەك تا شەکر ئەبی بە ئاو،جا بە کەوچك دەری بێنی و بیخۆی٠(٢٥) کیلۆیەك شێلمی ڕەندە کراو بە بەرامبەری خۆی شەکر و هەنگوین تێکەڵاو بکرێو بکوڵێ تا ئەبێتە مرەبا و بخورێ٠(٢٦)غەرغەرە کردن بە خوێ ئاوك، بەیانیان لەخورێنی و شەو کاتی نوستن٠(٢٧)ئاوی پەسیرەی تێکەڵاو بە سرکە غەرغەرەی پێ بکرێ٠(٢٨) بە ئاوی ئاروێ غەرغەرە بکرێ٠(٢٩) بیست گرام زریشکی کوتراو لە ناو یەك پەرداخ ئاو بخوسێ وجا بکوڵێ وساردی بکەیەوە ورۆژانە غەرغەرەی پێ بکرێ یا ڕۆژانە سێ یا چوار فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٣٠)خواردنی ئارتیشۆ٠(٣١) ڕۆژانە چل پەنجا گرام ڕەگی مێکوکی لەت کراو لە ناو لیترێك ئاو بۆماوەی پێنج خولەك بکوڵێ و ماوەی دووازدە کاتژمێردایپۆشی، جا خڵتەکەی لێ فرێ دەی ورۆژانە چەند جار غەرغەرەی پێ بکرێ یا ڕۆژانە سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٣٢)پێستی هەناری شیرن بکوڵێ و ئاوەکەی بە گوڵناری

کوتــراو تێکەڵاو بکرێ و ڕۆژانە غەرغەرەی پێ بکرێ. (٣٣) پەنجا گرام پـەلك یا قەدی مریەم گوڵی دووازدە خولەك لەئاودا بکوڵێ، دە خولەك دابپۆشـرێ، ئەوجا پاك بکرێتەوە وڕۆژانە پێنـج شەش جار غەرغەرەی پـێ بکـرێ. (٣٤) بیسـت گـرام پـەلکی وشـك کـراوەی ڕوکـێش لـە نـیو لـیترئاودا بۆماوەی سێ خولەك بکوڵێ و پازدە خولەك دابپۆشرێ و، جا ئاوەکە پـاك بکرێـتەوە وڕۆژانـە سـێ جار غەرغـەرەی پـێ بکـرێ.(٣٥) ئیسپەناخ بکوتـرێ و ئاوەکەی بە شەکر تێکەڵاو بخورێتەوە.(٣٦)جاتـرە و سرکە و زیرەی ڕەش تێکەڵاو غەرغەرەی پێ بکرێ.(٣٧) شەش دنکە هەنجیرلـە نـاو ئـاودا بکوڵـێ تـا ئـەبێ بـە شـەربەت و بـە غەرغـەرە و خواردنــەوە بەکاربێـت.(٣٨) کەوچـکێکی خـواردن ڕاوی هـەنگوین لـە چـارێکە لـیترێك نـاو تـێکەڵاو بکوڵـێ و غەرغـەرەی پـێ بکـرێ. (٣٩) مـریەم گوڵـی، جاتـرە، گەزگەزکـە هـەر یـەك پێنـج گرام لەلیترێك ئاودا پێنـج خولەك بکوڵێ و دە خولەك دابپۆشرێ و پاك بکرێتەوە و ڕۆژانە دوو فـنجانی‌لێ بخورێـتەوە.(٤٠) هـەنجیر، خورمـا، عـەناب و کشـمیش هاوکــێش لێکــبدرێن وبکوڵــێن وغەرغــەرە بــە ئاوەکــە بکــرێ. (٤١)خواردنـەوەی ئاوی گـێزەر بـە تـەنها یا بە شیرتێکەڵاو لەخورێنی. (٤٢) ئاوی لیمۆ تێکەڵ بە ئاوی گەرم ڕۆژانە دوو جار غەرغەرە بکرێیا خاولـیەك یا لەفافێك لە ئاولیمۆی تێکەڵ بە ئاوی گەرم هەڵکێشی و لە گەردەن بندرێ.

به‌شی سێزده‌م

باسی هه‌موو جۆره کۆخه و به‌ڵغه‌مێك و چاره‌یان ئه‌كات

أ- بۆ له‌ناوبردنی هه‌ر كۆخه‌یه‌ك

(١)خواردنـی كوزه‌ڵه‌٠(٢)خواردنـه‌وه‌ی دارچینی ده‌م كـراو تـه‌نها یـا به زه‌نجه‌فیل كۆخه‌ی سینگ نه‌رم ئه‌كا٠(٣)خواردن وخواردنه‌وه‌ی جاتره‌٠ (٤) نیشاسـته‌، شـه‌كر، چـه‌قه‌له‌ی شـیرن هاوسـه‌نگ جـوان بكوتـرێن وبكوڵێن، بـه نـیوگه‌رمی بخورێـنه‌وه‌٠ (٥) خواردنی بامیه و گوڵه‌كه‌ی٠ (٦) سـی گـرام گوڵـی به‌هـێی ده‌م كـراو لـه یـه‌ك لـیتر ئـاوی لـه‌كوڵدا بخورێـته‌وه‌٠(٧)خواردنـی تـۆوی پـه‌مۆ سینگیش نه‌رم ئه‌كا٠(٨) ڕۆژانه خواردنـی پـازده تـا بیست وچوار گرام سماقی گه‌ییو بۆسه‌رماش باشه‌٠ (٩)ڕۆژانـه خواردنـی خورمـا٠(١٠)خواردنی عیناب٠(١١)خواردنی مڕه‌بای بـه‌هێ٠(١٢)خواردنـه‌وه و مژیـنی چوار گـرام به‌هـێی خوسـاو لـه ئاودا٠ (١٣)ڕۆژانـه خواردنـی سی و پێـنج گـرام ناوكی تۆوی شوتی٠(١٤)ڕۆژانه خواردنـی سی و پێـنج گـرام نـاوكی تـۆوی كـدو٠(١٥)خواردنـی هه‌شـت میسـقال خه‌شـخاش به‌شـه‌كر٠(١٦)هـه‌ر سـێ كاتژمـێر ئـاوی كـولاوی بنه‌وشه بخورێته‌وه‌٠(١٧)خواردنی چوار میسقال ئه‌سلێرك به ناردی جۆ ٠(١٨) خواردنی شیرخشت بـه ئـاو جـۆ٠(١٩)خواردنـی سـیر٠(٢٠) ڕۆژانه خواردنـی سێ كه‌وچـك گوڵ قـه‌ند بـه سـێ كـات٠(٢١) تۆوی ڕازیانه به

پـەڕی سیاوشـان و هـەنجیر بکوڵـێن و بخورێـنەوە٠(٢٢) نیشاسـتە بـە نیوگەرمی بخورێتەوە٠(٢٣)نیشاستەی بۆدراو بە شەکر و ڕونی چەقەلە بـە شیلتێنی بخورێتەوە٠(٢٤) کولاندنی ئەسپەناخ بە قاچ و پێی کاوڕ و کاریلـە بخورێـت٠(٢٥)خواردنـی تـۆوی گوڵەبـەڕۆژە خڵتەکان نەرم ئەکا وکۆخـە ئاسـان ئـەکاو لـە ناوئـەبا٠(٢٦)ڕۆژانـە بـە سـێ کـات هـەر کـات خواردنـەوەی یـەك کەوچك ڕونـی زەیـتون بـە شـیلتێنی٠(٢٧) یـەك تـا پـەنجا دنـك عیـناب کـون کـون و بریـندار بکـرێن بۆمـاوەی بیسـت وچوارکاتژمێرلە نـاو ئاودا بخوسێندرێن،جا خڵتی لێبگیرێ و ئاوەکە بە شیرخشـت یـا شـیرنی تـر ڕۆژانـە بخورێـتەوە٠(٢٨)خواردنـی سـونجی٠ (٢٩)خواردنـەوەی ئـاوی کـولاوی بـرنج٠(٣٠) یـەك کەوچـکی خواردنـی گچکە ڕەگـی مـێکوکی کوتـراو لـەناو یـەك فـنجان ئـاودا بکولێ ورۆژانە یـەك فـنجانی بـە دوو کـات بـە نـیوگەرمی لێ بخورێـتەوە٠(٣١) یـەك کەوچـکی گەورە پەلکی دڕی لە ناو یەك فنجان ئاوی لەکوڵ بکرێ و بۆ پێنج خولەك داپۆشرێ و بخورێتەوە٠(٣٢) خواردنەوەی نەباتی گەرم یا کەوچـکێك هـەنگوین کۆخـی بە هۆی تەڕی و کەفی گەرو لە ناو ئەبا (٣٣)خواردنـی نیسـکی کـولاو٠(٣٤)خواردنـی شیری مەڕ بە ڕونی چەقەلە وسـەمغی عـەرەبی٠(٣٥) خواردنـی سـەمغی ئـالو بـۆ کۆخـە لـە سـەمغی عـەرەبی باشـترە٠(٣٦) ئـاوی کـولاوی نوسـتوخددوس بە شەکر بکولێ تا وەکـو ڕاوی هەنگویـنی لێ دێ، ڕۆژانـە بـە چـەند جـار بخورێـتەوە بـۆ کۆخـەی بەڵغـەمی باشـە٠(٣٧) پـەنجا گرام ئۆکالیپتۆس لە لیترێك ئاودا بکولـێ ودەم بکێشـێ و ڕۆژانە بە سێ کات بخورێتەوە٠(٣٨)خواردنەوەی ئـاوی هـەناری شـیرن ٠ (٣٩) ڕۆژانـە خواردنـی نۆحەببە تۆوی خەردەلی

کوتـراو بـە هەنگوین٠ (٤٠) ڕۆژانە خواردنەوەی دەم کراوی گیای زوفا٠ (٤١) ڕۆژانـە خواردنـەوەی یـەك میسقال سونبل تیب٠(٤٢)خواردنەوەی شیری ماکەر٠(٤٣) بیست تا سی گرام پەلك وگوڵی عەشەقە لە لیترێك ئـاودا بکوڵـی ودەم بکێشیَ و ڕۆژانـە دوو یـا سێ فنجانی بە سێ کات لێ بخورێـتەوە٠(٤٤)مستێك پەلکی شابەلوت بە تەڕی یانیومست بە وشکی لـە لیترێك ئـاودا دە خولـەك بکوڵێ ودەم بکێشیَ وڕۆژانـە سێ فـنجان بەسـێ کـات نەخورێــتەوە یاغەڕغــەڕەی پــێ نەکــرێ٠(٤٥)ڕۆژانـــە خواردنـەوەی ئـاوی کـولاوی کـرۆکی سێو٠(٤٦)دوو گـرام پـەلکی گوڵـی شـەقایق لـە نـیو فـنجان ئـاوی لـە کـوڵدا دەم بکێشـی و پـێش نوسـتن بخورێـتەوە بـۆ کۆخـە و ئـێش باشـە٠(٤٧)خواردنـەوەی ئـاوی هەرمـێی کولاو٠(٤٨)خواردنەوەی حەببەیەك سەمغی کوتراوی گێلاس٠(٤٩) سێو و نـەبات و ڕازیانـە لـێك بـدرێ و بکوتـرێ و بخورێ بۆ کۆخەی بەهۆی هەوکردنی حەنجەڕە پەیدا بووە باشە٠(٥٠) بخورکردن بە گیای کولاوی مـریەم گوڵـی٠(٥١)ڕەگـی مێکوك و گوڵی شێلم پێکەوە بکوڵێن و ڕۆژانە لـــە خورێـــنی ئاوەکـــە بخورێـــتەوە٠ (٥٢) ســـوتاندن و هەڵمژیـــنی دووکەڵەکـەی پـەلکی حشیشـة السعال٠(٥٣)خواردنەوەی ئاوی پیاز٠(٥٤) ئـاوی دەم کـراوی دوو تـا چـوار گـرام گوڵ یـا پەلك و قەدی ناخونەك٠ (٥٥) تـۆو یـا پــەلك و قــەد یـا ڕەگـی گەزگەزکـە بخورێـتەوە کۆخـی خوێـناوی لـە نـاو ئـەبا٠(٥٦) خواردنـی گـەزۆ تـا بیست ودوو میسقال٠ (٥٧)خواردنـی سـرکە بـۆ کۆخـەی بەهۆی گەرمی باشە ٠ (٥٨) خواردنی شەمێ تا دە حەببە ٠ (٥٩) زەعفەران بۆ کۆخەی برۆنشیتی باشە٠(٦٠) دوو کـیلۆ پـەلکی کەلـەمی سـور ورد بکـرێ و ئاوەکـەی بگـیرێ و دوو

بەرامبەری ئاوەکە شەکری تێ بکرێ و بکولێ تا وەکو ڕاوی هەنگوینی لێ دێ، ڕۆژانە دوو کەوچکی شیو بەدوو کات لێ بخورێ٠(٦١) بیست تا چل گرام گوڵی حشیشةالسعال لە ناو لیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ و بخورێتەوە٠(٦٢) ڕۆژانە خواردنی ترێ٠ (٦٣) زەنجەفیلی دەم کراو٠ (٦٤) خەردەلی دەم کراو٠(٦٥) کەنگری فەرەنگی٠ (٦٦)جاترەی کوێستانی٠(٦٧) گۆڵـێك دنکی بەهێ لەناو ئاوی لەکوڵ بکرێ بۆماوەیەك داپۆشرێ، جا بۆماوەی بیست وچوار کاتژمێر، چل وهەشت جار هەرجار کەوچکێکی مرەبای لێ بخورێتەوە٠ (٦٨) خواردنی گژنیژ٠ (٦٩) خواردنی جاترە بە ئاوی هەنجیر٠(٧٠)خواردنی ئاوی هەناری شیرن بە نیشاستە و شەکر تێکەڵاو٠(٧١) خواردنەوەی کوڵاوی میوە و تۆوی گیای نەسرین کۆخەی بەهاری لە ناو ئەبا٠(٧٢) گوڵی هێرۆ و ناوکەکەی وەکو چا دەم بکرێ و بخورێتەوە٠(٧٣) سی گرام خونچە گوڵی سێو، لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠ (٧٤) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیاڵە دەم کراوی گوڵ و پەلکی زوفای وشك٠(٧٥) بیبەر بە چا بخورێتەوە٠

ب- بۆ کۆخەی ووشك

(١)هەر ڕۆژ خواردنی سێ نیوە کەوچك چەقەلەی شیرن بە سێ کات٠(٢)دنکی بەهێ لە ناو ئاوی لەکوڵ بکرێ بۆ ماوەیەك ، جا ئاوەکە بخۆیەوە٠ (٣) شەش تا نۆ گرام تودەری خوساو بۆ ماوەیەك بە هەنگوین بخورێتەوە ، کۆخەی وشك وخوێناوی لە ناو ئەبا٠ (٤)خواردنی مۆز٠ (٥) خواردنی پاچ وپێی مەڕ و بزن بە کوڵاوی٠ (٦)

خواردنـەوەی یەك كەوچك ڕونی زەیتون بە شیلتێنی بۆ كۆخەی وشك و بە خورێ خورێ باشە٠(٧)خواردنی نەسپەناخ٠(٨) بخوركردن بەڕەگ وپـەلكی گـیای پـای خـەر٠(٩)خواردنـی چـیالیك و شـەربەتەكەی٠(١٠) خواردنـی سێوی كـولاْو٠(١١)ڕۆژانـە خواردنـی یـەك تا نۆ میسقال ڕونی چـەقەلە تـێكەلاْو بـە كـەتیرا وشـەكر٠(١٢)سـی گـرام كـرۆكی بـەهێ لـە لیترێك ئاودا بكولێ و پاك بكرێتەوە و بخورێتەوە٠

ج- بۆ كۆخەی كۆن و نەبڕاوە

(١)خواردنـی قستی شیرن بە هەنگوین٠(٢)خواردنی كەلەم٠(٣)خواردنی توری ڕەشی كولاْو٠(٤)خواردنی كوندور بە مێوژ و جاترە٠(٥)چەقەلەی شـیرن بكوتـرێ و بـە ڕاوی هـەنگوین لـێك بـدرێ وبەیانـیان لەخورێنی بخـورێ٠(٦)ڕۆژانـە خواردنـی یـەك میسـقال بنێشتی بلاروك و گێلاس٠ (٧)خواردنـــی تـــوری كـــولاْو وتـــازی٠(٨)خواردنـــی مـــڕەبای بـــەهێ٠ (٩)خواردنـی چیالیك٠(١٠)خواردنەوەی ئاوی دەم كراوی گولەكانی پامچاڵ ٠ (١١) دەم كـراوی سـێ تـا پێـنج گـرام گولی زەیرەفۆن بخورێتەوە٠ (١٢) خواردنـی دڕو بـە تایـبەتی پەلكەكـەی بكولـێ و بخورێـتەوە٠(١٣)ڕۆژانە دوو كـات هـەركات یـەك كەوچكی خواردن گیای بنەوشۆكە لە فنجانێك ئاودا بكولێ و بۆ ماوەی دە خولەك دابپۆشرێ و بخورێتەوە٠

د- بۆ كۆخە ڕەشە

(١) تـۆوی ڕازیانە لە ئاودا بخوسێندرێ وئاوەكەی بخورێتەوە٠(٢) سیرلە شـیردا بكولـێ یـا بـەتازی بـە شـیر بخـورێ و بخورێـتەوە٠(٣)هـەر ڕۆژ

پەرداخێك ئاوی پرتەقاڵ ودوو وشیە ترێ بخورێن٠(٤) خواردنی بەڕو بە هەر شێوەیەك٠(٥) خواردنەوەی ئاوی کولاّوی ڕازیانە٠(٦) خواردنی شلەی دروست کراو لە کەوەر وهەندرێشە یاشەربەتی ئەوان بەکەمێك ڕاوی هەنگوین٠(٧)خواردنی پونگ وگوشراوی ئاوەکەی (٨) ژمارە چل وحەوتی پیتی "أ"٠(٩)خواردنەوەی ناوی پەلکی ڕیحانی کولاّو٠(١٠) ماوەیەك تەنیا خواردنی ترێ٠(١١)خواردنی شەبدەری سور بۆ کۆخەڕەشەی منداڵان٠(١٢)ئاوی دەم کراوی گوڵەکانی پامچاڵ٠

هـ- بۆ لە ناوبردنی بەڵغەم (خرێن)

(١)خواردنەوەی ئاوی کولاّوی گوڵەباغ٠(٢)خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی بەیبون٠(٣) پەلکی سوری چەوەندەر و پەلکی خەرتەل بە سرکە لێك بدرێن وبخورێن٠(٤) خواردنی بیبەرەکانی توند٠(٥) سیربکوڵێ و لە ڕونی کونجی دا سور بکرێتەوە و ڕۆژانە بخورێ٠ (٦) خواردنی دارچین بۆ بەڵغەمی تێکەلاّو باشە٠ (٧) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیاڵە دەم کراوی زوفای وشك بە دوو کات٠(٨) ڕۆژانە بە چەند کات قوم قوم خواردنەوەی دەم کراوی بنەوشۆکە٠ (٩) خواردنەوەی دەم کراوی بنەوشیلەی سێ ڕەنگ جێبۆن٠

و-بۆ لە ناوبردنی بەڵغەمی خوێناوی هەرجێ یەك

(١) پەلك یا توێلکی درەختی داربەڕو بکوڵێ وبپارزنێ وئاوەکەی ڕۆژانە سێ جەم هەرجارە نیستیکانێك بخورێتەوە٠(٢) ڕۆژانە خواردنی سی وپێنج گرام ناوکی تۆوی شوتی٠ (٣) ڕۆژانە خواردنی خورما. (٤) ڕۆژانە خواردنەوەی یەك پیاڵە دەم کراوی سێیەمی توێلکی دار بەڕوی شیرن کراو بە هەنگوین٠

بەشی چواردەم
باسی دەنگ گیران وخۆش بوونی دەنگ و ئاواز ئەكات

أ- بۆ كردنەوەی دەنگی گیراو

(١) یەك كەوچكی گچكەی خواردن مێكوكی وردكراو لە ناو یەك فنجان ئـاو بكولـێ و ڕۆژانـە یـەك فـنجانی بـە دوو كـات، بـە نـیو گـەرمی لێ بخورێـتەوە٠(٢) خواردنی كونجی (٣)خواردنی تۆلكەی كولاو و ئاوەكەی یـا خواردنـی ناسـكی ئـەو.(٤) نیشاسـتە ، شـەكر، چـەقەلەی شـیرن هاوسـەنگ جـوان بكوتـرێن وبكولێن بـە نـیو گـەرمی بخورێنەوە ٠(٥) نـۆك لـە شـیردا بكولێ و بخورێ و شیرەكەشی بخورێتەوە٠(٦) خواردنی تـوی وشـك یـا تـەڕ بـۆ دەنـگ نوسان كـە لـە زۆر كۆخین پەیدا بوو بی باشـە٠ (٧) خواردنـەوەی ئـاوی كـولاوی نـۆك تـێكەلاو بـە شیری تازە بە مەرجێك دەنـگ گیراوەكـە تاونۆبەتـێی نەبیـت، ئەگـەر نا ئاوی كولاوی نـۆك بـە تـەنهایی بخورێـتەوە٠ (٨)خواردنـی بامـیە وگولەكـەی (٩) جەعفەری ورد بكرێ و لە شیری كولاو بكرێ و بەگەرمی بخورێتەوە٠ (١٠) جەعفەری بكوترێ و لە گەرو بنرێت٠(١١) نۆكی ڕەش پاك بكرێ و بـەئاوی سـارد بشۆرێتەوە و شـەو وڕۆژێـك لـەئاودا بخوسـێ و بـەیانی بـپارزێ و هـەر بەیانی‌یـەك لەخورێـنی پـیالەیەك بخواتـەوە٠(١٢) خواردنـی مـێوژی ڕەش یا خۆشاوی ئەو بۆ گرِ وگرژی دەنگ باشە٠(١٣) خواردنـی پـاچ و پـێی مـەڕ و بـزن بـە كولاوی٠ (١٤) یەك تا پەنجا دنك

عیناب کون کون و برینندار بکرێن و بۆماوەی بیست و چوار کاتژمێر لە ناو ئاودا بخوسێندرێن، جا خلّتی لێ بگیرێ وئاوەکە بە شیرخشت یا شیرنی ترڕۆژانە بخورێتەوە٠(١٥) خواردنی سپستان٠(١٦) خواردنی یەك میسقال سەمغی عەرەبی بە ئاوی گەرم٠(١٧) ڕەگ و گولّ و پەلکی هێرۆ بکولێ و بخورێتەوە٠(١٨) یەك کەوچك ڕەگی سوسنی ئازاد یا ئاوی ئەو لەناو یەك فنجان ئاودا تۆزێك بکولێ و ڕۆژانە دوو جار بخورێتەوە بۆ بەرگری لە دەنگ گیرانی وتار بێژ باشە٠(١٩)خواردنەوەی ئاوی کولاّوی کەرەوز٠(٢٠)خواردنی کەلەم٠(٢١)ئاوی کولاّوی خوێ بۆدەنگ گیرانێك بە هۆی تا و نەخۆشی باشە٠ (٢٢)خواردنی دە حەببە شەمێی پاك٠(٢٣) خواردنەوەی شەربەتی بنەوشە٠(٢٤)ڕۆژانە سێ کات، کەوچکێك تۆوی ڕازیانە لەفنجانێك ئاوی لەکولّدا دەم بکرێ وبپارزنێ وبخورێتەوە٠(٢٥) بۆ دەنگ گیران بەهۆی ساردی هەر ڕۆژ دوو دنکە سیرجوان بکوتی و لەخورێنی لەناو زاری دابیجوی٠ (٢٦) خواردنی ئەسپەناخی کولاّو٠(٢٧) خواردنی ئاوی کولاّوی تودەری٠(٢٨) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیالّە دەم کراوی گولّ و پەلکی زوفای وشك بە دوو کات٠

ب- بۆ خۆش بوونی دەنگ و ئاواز

(١)خواردنی کونجی٠(٢)خواردنی کەلەم٠(٣) خواردنی کوندور بە سەمغی عەرەبی٠(٤) ڕۆژانە خواردنی سیر٠(٥)ژمارە(چوار، پێنج ،چواردە ، بیست ودوو، بیست وسێ، بیست وحەوت) ی پیتی"أ"٠ (٦)خواردنەوەی ئاوی هەناری شیرن٠

بەشی پازدەم

باسی بەرچیچکە و قرپ و باوشك ئەكات

أ- بۆ بەرچیچکە

(١) كونـدور، زیـره، هەریـەك یـەك میسـقال بكوتـرێن و بخورێـن. (٢) تـۆوی كەرەوز بكوڵێ و هەر چوار كاتژمێر ئیستیكانێك بخورێتەوە.(٣) خواردنـی بـەهار نـارنج. (٤) دە گـرام تـۆزی سـەره پشـكۆتەی تـازەی بـەهاری یـا تـازه پـەیدا بـووی پەسـیره پـێش ڕشانەوه بە كەمێك ئاو یا هەردووكیان بكوڵێن وپاش هەرخواردنێك تا یەك ئیستیكان بخورێتەوه . (٥) خواردنـی چـەند لاچكە پونـگ بـە سركەی هەنار. (٦) خواردنی زیـرەی كـرمانی. (٧) دارچـین لەخورێـنی. (٨) خواردنـەوەی یەك قاپ ئـاوی هـەنار بـۆ بەرچیچكەی بەدەوام.(٩)ڕۆژانە هەر یەك كاتژمێر تا شـەو، بەئـەندازەی كەلا شوشەیەك سەهۆڵ بخوا.(١٠)خواردنەوەی ئاوی شـبیت.(١١) پـیازی وردكـراو و تـێكەڵاو بـە هـەنگوین بخـورێ.(١٢)گوڵی پۆپیتە كەڵەباب وەكو چای دەم بكرێ و بخورێتەوە.(١٢)خواردنی تۆوی شـبیت.(١٣) پـەنجا تـا شێسـت گـرام پـەلكی كەرەوزلـە یـەك لـیتر ئـاودا بكوڵـێ بـەیانی و نـیوەڕۆ و ئـێواران هـەر كـات یەك فنجان بخورێتەوە. (١٤)خواردنـی ماشـی كوڵاو بـۆ بەرچیچكەی زۆر وبەدەوام.(١٥) ڕۆژانە سێ شیردانی مەڕ بكوڵێ وبە سێ كات بخورێ.(١٦) ئەگەر بەرچیچكە لە دوای خـواردن و بـە هـۆی خـواردن بـی، ئـەبی نـەخۆش دابنیشـی وبحەسـێتەوه ونـەجوڵێ و ئـاوی هـەناری شـیرن بمـژی. (١٧) ئەگەرلـە

برسیەتی و لە ڕشانەوە بی ، شیر یا ڕونی بنەوشە یا ڕونی چەقەلە بخواتەوە٠

ب-بۆ قرپ هاتنەوەی زۆر

(١)ڕۆژانە دوو جار خواردنەوەی نیو ئیستیکان سماق بەنیو ئیستیکان ئاو٠(٢) ژمارە سێی پیتی"أ"٠

بەشی شازدەم
باسی تەنگەنەفەسی و بۆڕی هەناسە ئەکات

أ- بۆ تەنگە نەفەسی و هەناسە سواری

(١) خواردنـــی جاتـــره بـــە دەم کـــراوی یـــا بـــە ڕاوی هـــەنگوین٠(٢)خواردنـــەوەی دەم کـــراوی ئوســـتوخددوس٠(٣) موســـتەکی، هەلـــیلەی کابولی، کوندور، هەریەك یەك میسقال گژنیژی وشك مەرزەنجۆش هەر یـــەك دوو میســـقال ئوســـتوخددوس چـــوار میســـقال هـــەمویان جـــوان بهاڕدرێن و بـە دوو ئیستیکان ڕاوی هەنگوین لێك بدرێن و ڕۆژانە سێ کات هەرکات یەك کەوچکیچای بخوات٠(٤) ڕازیانە یەك میسقال پەڕی سیاوشان دوو میسقال، هەنجیر بیست دانە، هەموویان پێکەوە بکوڵێن و بخورێـن٠(٥)ڕیحانـەی کـێوی پێـنج میسقال، ئـاردی جـۆ دە میسـقال جوان بکوترێن ولەیەك ئیستیکان سرکەدا تێکەڵ ولێك بدرێن وکەمێك گـەرم بکـرێ تـا باش تێکەڵاو ببن و سینگ و گەروی پێ چەور بکرێ و بەنوێ٠(٦) بەشێك پیازی دەشتی بە دوو بەش ڕاوی هەنگوین بکوڵێن و بخورێـــن(٧) هەشـــت حەبـــبە خـــەردەلی کوتـــراو وتـــێکەڵاو بـــەڕاوی هـەنگوین ڕۆژانـە بخـورێ٠(٨) شمڵی کوتـراو، تەمـەر هیـندی، هە نجیر، مـێوژ هـەموویان بـە ڕاوی هـەنگوین تـێکەڵاو لـە سـەرئاگرێکی نـەرم بکوڵێن تـا بـە تـەواوی لێکبدرێن و ڕۆژانـە سێ کەوچکی چای بە سێ کـات بخـورێ٠(٩) خواردنی فستی شیرن تێکەڵاو بە ڕاوی هەنگوین٠(١٠) ئـاوی پـیازی خـاو تـێکەڵاو بـە ئـاوی لـیمۆ بخورێـتەوە٠(١١)خواردنـــی

چەقەلە تاڵ یا ڕونەکەی٠(١٢) ڕۆژانە خواردنی میوە و سەوزەی تازە٠ (١٣) ڕۆژانە خواردنی تەماتە٠(١٤)ڕۆژانە خواردنی سێو وبۆن کردنی٠ (١٥)خواردن و خواردنەوەی عەناب٠(١٦) خواردنی مرەبای بەهێ٠(١٧) ڕۆژانە خواردن یا بخورکردن و هەڵمژینی بۆنی کوندور ٠ (١٨) خواردنی گوڵەبەڕۆژە و خواردنەوەی ئاوی کولاوی خۆی و ڕەگەکەی ٠ (١٩) تۆوی کامڵی ڕوکێشە وەك چای دەم بکرێ یا بکوڵێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠ (٢٠)خواردن وخواردنەوەی دەمکراو و ئامادە کراوی زوفا (٢١) ڕۆژانە خواردنی سیر٠(٢٢) رۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵە حاجیلە یا بەیبونە٠ (٢٣) خواردنی چیالیك٠(٢٤)خواردنی میوەی دڕی ئاوی و دەم کراوی پەلکەکەی٠ (٢٥)خواردنی جەعفەری وخواردنەوەی ئاوەکەی٠(٢٦) خواردنەوەی شیری سارد٠(٢٧)خواردنەوەی ئاوی لیمۆ٠(٢٨) ئاوی پیازی خاو تێکەڵ بەئاوی لیمۆ بخورێتەوە٠ (٢٩) خواردنەوەی ئاوی پرتەقاڵ٠(٣٠) خواردنەوەی کولاوی زعفەران٠ (٣١) خواردنی پونگ و ئاوی دەم کراوی ئەو٠ (٣٢)خواردن وخواردنەوەی گژنیژ وتۆوەکەی٠(٣٣) پەلکی گەزگەزکە بە ئاوی جۆ بکوڵێ و بخورێ وبخورێتەوە٠ (٣٤) خواردنی کەرەوز٠ (٣٥)پەلکی گیای پێ پشیلە وەکوجگەرە بکێشرێ٠(٣٦)خواردنی شبیت٠ (٣٧) خواردنەوەی ئاوی پەلکی گوڵەبەڕۆژە٠(٣٨) دانانی دەستە نەرمەی گیای بۆمادەران لە سەرچاو، هەناسە خۆش ئەکا٠(٣٩) ڕەگی سوسنی زەرد بکوترێ ولە هێڵەك بکرێ و بە ئاو بکوڵێ وبە دۆشاو بخورێ٠ (٤٠)خواردنی جاترە بە ئاوی هەنجیر٠(٤١) تۆوی ڕازیانە ، پەڕی سیاوشان، هەنجیر پێکەوە بکوڵێن وبخورێن٠(٤٢)خواردنی مێکوك٠

(٤٣)زوفـای وشـك، ڕەگـی ئەریسا هەریـەك دوو میسقال بەكێشی شازدە سـیرئاو بكوڵـێ تـا پێـنج سـیر ئەمێنێـتەوە و پێـنج سـیرقەند یا نەباتی تێئەكـرێ دووبـارە نـەكوڵێ تـا وەكـو ڕاوی هەنگویـنی لێ دێ،جـا بـە ئەنگوست یا كەوچك ئەلێسرێتەوە و ڕۆژانە چەند جار تا بە هەمو ناو زار و گەرو و سینگ بگا٠(٤٤) كوندور، مێوژ، جاترە پێكەوە بكوترێن و ڕۆژانە بە ئەندازەی سێ فستەق بە سێ كات بخورێ٠(٤٥) پەلك و ڕەگی چەقچەقە بـە ئاردی جۆ هەویـر بكرێ و بخورێ٠(٤٦) خواردنی تۆوی چەقچـەقە٠(٤٧) بیسـت تـا سـی گـرام پـەلك وگوڵـی عەشەقە لە لیترێك ئـاودا بكوڵـێ و دەم بكێشـێ و ڕۆژانـە دوو یاسێ فنجان بە سێ كات لێی بخورێـتەوە٠ (٤٨) خواردنـی شـۆربای سـیر، بـەلاَم لـە وەرزی سـەرمادا بخـورێ٠(٤٩) جەعفـەری ورد بكرێ و لە شیری كولاَو بكرێ و بەگەرمی لەخورێـنی بخورێـتەوە٠(٥٠)پـیازی كـولاَو یـا بـرژاو لـەناو زیلكی ئاگردا جـوان لـێك بـدرێ و لـە بـەری پێـی بندرێ شەو تا بەیانی٠ (٥١) ڕۆژانـە خواردنـەوەی دوو پیاڵە دەم كراوی گوڵ وپەلكی زوفا بە دوو كات٠(٥٢) ڕۆژانـە خواردنـەوەی دەم كـراوی گـوڵ و پـەلكی گـیای بنەوشۆكە بەلاَم ئەگـەر نەخۆشـەكە منداڵ بوو بەس دەم كراوی گوڵەكە بە هەنگوین یا نەبات شیرن ئەكرێ و پێی ئەدرێ٠(٥٣)خواردنەوەی ئاوی گێزەر٠

ب- بۆ وەرەم و نەخۆشی بۆڕی هەناسە (برۆنشیت)

(١) خواردنـی گوڵەبەڕۆژە٠(٢) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی كولاَوی جاترە ٠(٣)خواردنـی مـیوەی دڕی و ئـاوەی دەم كـراوی پەلك ولاچكی٠(٤) سیر بكوڵـێ ولـە ڕونـی كونجـی دا سـور بكرێـتەوە وڕۆژانـە بخـورێ هەناسـە

خۆش ئەکا٠(٥) دوو تا سێ گرام پەڕی سیاوشان لەسەت گرام ئاودا بە ئەندازەیەکی زۆرشەکر یا هەنگوین بکوڵێ، ڕۆژانە تا سێ فنجان بە سێ کات لێی بخورێتەوە٠(٦) گۆلەك لە گوڵ وگیا وقەدی زمانەگا لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ ودەم بکرێ، ڕۆژانە سێ تا چوار فنجان بە سێ چوار کات بخورێتەوە، بۆ بڕۆنشیت وهەلامەت وچرك و چرمی ناو بەدەن باشە٠(٧) مستێك گوڵی تازە یا وشك کراوی ماهورلە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ وئاوەکەجوان خاوێن بکرێتەوە لەخڵت ، ڕۆژانە سێ تا چوار فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٨) خواردنی بۆلاغ ئوتی٠(٩) سی گرام گوڵ یا چل گرام پەلك یا شەست گرام ڕەگی تۆڵکە لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ و بخورێتەوە٠(١٠)بیست تا سی گرام گوڵ وپەلکی عەشەقەی زەمینی لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ وڕۆژانە تا سێ فنجان بە سێ کات ئاوەکەی بخورێتەوە٠(١١)دە گرام توێلکی وشکی خەشخاشی گەییو لە دوو سەت گرام ئاودا بکوڵێ بۆماوەی پێنج خولەك و ئاوەکەی پاك بکرێتەوە وبە هەنگوین یا شەکرشیرن بکرێ وڕۆژانە چەند جار کەم کەم بخورێتەوە٠ (١٢) یەك دە سك شاهی ئاوی لێ بگیرێ و بە یەك پەرداخ شیر یا هەر شتێکی شلی تر تێکەلاو بخورێتەوە ، بۆ بڕۆنشیتی کۆن و زوورانەوە وخورانی دەزگای هەناسە باشە٠(١٣) ئاوی کولاوی ڕەگی مێکوك بۆ بڕۆنشیت٠(١٤) دوو کیلۆ پەلکی کەلەمی سور ورد بکرێ وبە ئاومیوەگیر ئاوەکەی بگیرێ ودوو ئەوەندەی ئاوەکە شەکری تێ بکرێ وبکوڵێ تا وەکو ڕاوی هەنگوینی لێ دێ، ڕۆژانە دووکەوچکی شیوبە دوو کات لێی بخورێ٠(١٥)پەنجا گرام گوڵی بنەوشە لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ و بۆماوەی پازدە خولەك داپۆشرێ و جا بە ڕاوی هەنگوین شیرن بکرێ

و ڕۆژانـە سێ تـا پێنج فنجان لەدوای یەك بخورێتەوە٠(١٦) پەنجا گرام گوڵەڕونی وشك لەیەك لیترئاودا بۆماوەی دوو کاتژمێر بخوسێندرێ ، بۆماوەی چەند خولەك بکوڵێ، بۆماوەی دووازدە خولەك دابپۆشرێ ئەوجا خڵتەکەی لێ پاك بکرێتەوە وئاوەکە بە هەنگوین شیرن بکرێ و ڕۆژانـە سێ فنجانی بـە سێ کات لێ بخورێتەوە٠ (١٧) دوو دنکە سیرلە ناو پەرداخێك ئاودا بۆماوەی دووازدە خولەك بکوڵێ و بـە گەرمی بخورێتەوە و خۆلە سەرما بپارێزی٠(١٨) پازدە تابیست وپێنج گرام گیای کاکوتی لـە نـاو لیترێك ئاودا بکوڵێ ودەم بکێشی، ڕۆژانـە بخورێتەوە٠(١٩)پەلکی لاوی بە سەلات بخورێ، بۆ چرك ونەخۆشیەکانی هەناسە باشە٠(٢٠)چل و پێنج تا پەنجا گرام ڕەگی مێکوك ورد بکرێ ولەناو لیترێك ئاودا بۆماوەی پێنج خولەك بکوڵێ و ماوەی دووازدە کاتژمێر دابپۆشرێ، جا ئاوەکە پاك بکرێتەوە وڕۆژانە چەند جار لە دوای یەك بخورێتەوە٠(٢١) خواردنـەوەی شیرخشت٠(٢٢) بیست گرام پەلك وگوڵی هێرۆ لـە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ بکرێ و بۆماوەی دە خولەك داپۆشرێ وجا خڵتەکەی لێ پاك بکرێتەوە و ئاوەکە بـە هەنگوین شیرن بکرێ و ڕۆژێ سێ فنجان بە سێ کات بخورێتەوە٠(٢٣) سی تا پەنجا گرام ڕەگی هێرۆ بکوترێ و لە یەك لیتر ئاوی سارد دا بخوسێ وتا دوو کاتژمێر دابپۆشرێ، جا بۆماوەی دە خولەك بکوڵێ، ئاوەکە لە خڵت پاك بکرێتەوە و ڕۆژانـە بەسێ کات تا سێ فنجان بخورێتەوە٠(٢٤)بیست تا چل گرام گوڵی حشيشةالسعال لە ناو لیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەم بکێشێ و بخورێتەوە٠(٢٥)دوو تا سێ دانە تەڕە فەرە نگی بە بازنـە ورد بکرێ وبە ئەندازە یەك ئاو بۆماوەی یەك تا دوو

کاتژمــێر بکوڵــێ، ئاوەکــە پــاك بکرێــتەوە و بخورێــتەوە، بــۆ نەخۆشــییەکانی دەزگــای هەناســە باشــە٠(٢٦) خواردنــی بایــنجان بــۆ برۆنشیت٠(٢٧)خواردنــی هــەمو جــۆرە لۆبــیەیەك هەوکــردنی دەزگــای هەناســە لا ئــەبات٠(٢٨) ڕۆژانــە خواردنــەوەی ســێ پــیاڵە دەم کــراوی بطباط حنجر بە سێ کات٠

ج- بۆ نەخوشییەکانی بۆڕیەی هەناسە (برۆنشیت)، کە شەوانە کۆخە زۆرترە

(١)بنی گیا سەلەی کوتراو و کولاَو لە ناو شیری چێڵ دا کە زۆر بکوڵێ و لەخورێنی بخورێتەوە٠(٢) تۆوی مرو، تۆوی بالنگو، تۆوی بارهەنگ، تــودەری وتــۆوی ریحــان ، هــەر کــام یــەك میســقال تــێکەلاَو بکوڵــێ و ماوەیــەك داپۆشــرێ و بخورێتەوە ٠ (٣) هــەر شەو کاتی خەوتن کەمێ خــۆلان بخورێــتەوە٠(٤) شــەقاقیل ونــەبات پــێکەوەجوان بکوتــرێن وبخورێــن٠(٥) گوڵیبنەوشــە، گوڵیتۆلکــە، زوفــا هەریــەك دوو میســقال بکوڵێ ودەم بکێشێ ، ئاوەکەی لە خلت پاك بکرێتەوە وشەش میسقال ترەنجەبیــنی تــێ بکــرێ ، تــا خاســیەت وەرنەگــرێ و بخورێــتەوە٠(٦) ئــەنجدانی ڕۆمــی و نــەبات پــێکەوە جــوان بکوتــرێن و بخورێ٠(٧) گوڵی کــدو، گوڵــی بنەوشــە، بادرنجویە، پەڕی سیاوشان، دنکی بەهێ وسپستان لــە هــەرکام یەك میسقال تێکەلاَو بکرێ ودەم بکێشێ، ئاوەکەی سێ ڕۆژ لەســەر یــەك هــەر ڕۆژ شــەش کەوچکی مرەبا خۆری لێ بخورێتەوە٠(٨) ئەریسا، گوڵــی کــدو، پــەڕی سیاوشــان، زوفا، هەمویان وەك یەك بکوڵێن ودەم بکرێن وسێ ڕۆژ بەو شێوە یە ڕۆژێ سێ جار بخورێنەوە٠(٩) گوڵ

وپەلك و تۆوی كدو بكولێن و ئاوەكەی پاك بكرێتەوە و بخورێتەوە٠
(١٠) سپستان لە بن زمانی دابندرێ و ئاوەكەی قوت بدرێ٠

د- بۆ نەخۆشیەكانی بۆڕیەی هەناسە،ئەگەر ڕۆژانە كۆخە زۆرتر بی،كە لە ساردی و تەڕی و بەڵغەمە

(١) پەڕی سیاوشان، گوڵی كدو، زوفا، مەرزەنجۆش، بادرنجویە و ئوستوخددوس، هەركام یەك میسقال تێكەڵاو و بكوڵێ ودەم بكرێ، ئاوەكەی پاك بكرێتەوە و بە نەبات شیرن بكرێ و بە یەك ڕۆژ بە چەند جار بخورێتەوە ، بەو شێوە یە تا سێ ڕۆژلە دوای یەك٠(٢) شەكری تەغار، سەمغی عەرەبی، حب المحلب، دنكی خەشخاش
و خۆلانی مەكی، لە هەر كام پێنج گرام هەموویان جوان بهاڕدرێن وبە بەزی بزنێ لێك بدرێن وبكرێنەحەب وشەوانە سێی لێ بخورێ٠(٣) بەزی بزنێ بە تریاكی سروشتی لێك بدرێ و سینگی پێ چەور بكرێ و پارچە قوماشێكی خوری لەسەر ببەسترێ٠(٤) ناخونەك، گوڵی زمانەگا، جاترە، زوفا، گوڵی بەیبون، ئەریسا و سپستان، لە هەركام یەك میسقال هەمویان تێكەڵاو وبكوڵێن وئاوەكە پاك بكرێتەوە، بە شەكری تەغار شیرن بكرێ و بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، هەر ڕۆژ شەش كەوچك بخورێتەوە٠
(٥) ئەنجدانی ڕۆمی ، نەباتی میسری هەریەك پێنج میسقال بهێڕدرێن و شەوانە یەك كەوچكی خواردن بخوا٠ (٦) گوڵی كدو، گوڵی تۆڵكە ، پەڕی سیاوشان و ئەریسا وەكو یەك بكوڵێن و ئاوەكە بە نەبات شیرن بكرێ و بخورێتەوە٠(٧) خواردنەوەی ناوی شێلم و گێزەر و كەرەوز تێكەڵاو بە ئاو لیمۆباشە٠(٨) گوڵی نەیلوفەڕ وگوڵیبنەوشە وەكو یەك

تێکەڵاو بکوڵێن وئاوەکە پاك بکرێ ودووبارە بە شەکر بکوڵێ، هەر سێ کاتژمێرکەوچکێکی لێ بخورێ٠(٩) گوڵی هێرۆ ، بنەوشە، نەیلوفەڕ، تاجریزی ، شەکری سور، کەرەی چێڵ هەمویان تێکەڵاو لەناو ئاوی کولاّو بخوسێن و بخواتەوە و خۆبڕشینیتەوە٠(١٠) خواردنەوەی ئاوی کولاّوی هەنجیر٠(١١) پازدە گرام پەلکی درەختی کاج لە نیو لیتر ئاودا ئەکولێ تا نیوەی ئاو ئەمینی ، ڕۆژانە یەك تا دوو فنجان بە گەرمی ئەخورێتەوە٠(١٢)ڕۆژانە یەك دنکە مرواری یا یەك دڵۆپ سەمغی درەختی کاج ، بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ بخورێتەوە٠

بەشی حەڤدەم
باسی نەخۆشی یەکانی سینگ وچارەیان ئەکات

أ-بۆپاك کردنەوە و لابردنی چرك و بەڵغەمی سینگ

(١)خواردنـەوەی دار چینی دەم کـراو بە تەنها یا تێکەڵ بە زەنجەفیل٠ (٢) خـواردن و خواردنـەوەی جاتـرە٠(٣) ڕۆژانـە سێ جار خواردنەوەی دەم کـراوی ئوستوخدوس٠(٤) خواردنـی زنـیان (٥) تـۆوی گەزگـەزك، شمڵـی، گوڵـی تۆلکـە بکوڵـێن و بخورێـنەوە٠(٦) ڕۆژانـــە ســێ کــات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵە حاجیلە یا بەیبونە٠(٧) ڕۆژانە خواردنی تەماتە٠(٨) ڕۆژانە خواردنی سێو٠(٩) ڕۆژانە خواردنی کوزەڵەی ئاوی و بێستانی٠(١٠) خواردنی میوەی دڕی و ئاوی دەم کراوی پەلك و لاچکی٠ (١١) تـۆوی ڕوکێش بکوڵـێ و وەك چای دەم بکـرێ و بخورێتەوە ٠ (١٢) خواردنـەوەی ئـاوی گوشـراوی پـەلکی ڕازیانـە٠ (١٣) بیست تا سی گرام پەلك و گوڵی عەشەقە لە لیترێك ئاودا دە خولەك بکوڵێ و دەم بکێشێ و ڕۆژانـە دوو یـا سـێ فنجان بە سێ کات بخورێتەوە٠ (١٤) ئاوی کولاوی تــور٠(١٥) پــەلکی گــیای پــێ پشــیلە وەکوجگــەرە بکێشــرێ٠(١٦) خواردنـەوەی ئـاوی گوشراوی تەڕەتولە و بێزەڕو٠(١٧) ڕۆژانە خواردنی مـێوژ بەتایـبەت لـە خورێـنی٠(١٨) خواردنــی هــەنجیری ووشــك٠(١٩)

جویـنی بنێشتی کـوردی (سروشـتی)٠ (٢٠) خواردنـەوەی ئـاوی کولاّوی تور٠

ب-بۆ ئێشی سینگ

(١)خواردنـی قسـتی شـیرن بـە هـەنگوین٠(٢) کـەوەری کـولاّو بـەجۆ٠ (٣)خواردنـی تۆلکە٠ (٤) خواردنی مارچوبە.(٥) پونگ ، پەڕی سیاوشان پـێکەوە بکولـێن و بخورێـنەوە٠(٦) خواردنـــی کەلـەم٠(٧) خواردنـــی زعفـەران بەڕاوی هەنگوین٠(٨) خواردنەوەی ئاوی گوشراوی پونگ٠(٩) خواردنـی ئـاوی هـەناری شـیرن بـە نیشاسـتە وشـەکر تـێکەلاّو٠(١٠) خواردنـی شـەمێ تـا دەحەبـبە٠(١١) خواردنـی نۆکـی کـولاّو بـە کەمـێك خـوێ٠(١٢) خواردنـی تـۆوی کاهو تا سی ودوو حەببە٠(١٣)خواردنەوەی ئاوی کولاّوی تور٠(١٤) خواردنی کاهوی کولاّو٠(١٥) عەرەقی گوڵی نارنج ٠(١٦) نیشاسـتەی بـۆدراو بـە شـەکرو ڕونــی چـەقەلە بـە شـیلتێنی بخورێتەوە٠(١٧) خواردنی عەناب٠

ج- بۆ ئاوسان وکیس کردنی سینگ

(١)خواردنـی تۆلکـە٠(٢) هـەژدە گـرام بـنی گیاسـەلە لەیـەك کـیلۆ ئاودا بکوڵێ، وڕۆژانە بخورێتەوە٠

د- بۆ سینگ گرانی و سینگ گیران

(١) ڕۆژانــە خواردنــەوەی شــەش تــا حــەوت پــەرداخ ئــاوی پــرتەقاڵی دروستکراو لـە یـەك بـەش ئـاو وچـوار بـەش ئـاوی پرتەقاڵ وسی گرام شـەکر سـینگ گـرانی لا ئـەبا. (٢) ڕۆژانـە خواردنـی سـی و پێـنج گرام ناوکی تۆوی شوتی بۆ سینگ گیران.(٣)خواردنی سیر سینگ ئەکاتەوە.(٤)خواردنـی زوفا بەشێوەی گونجاو سینگ فراوان ئەکا.(٥) خواردنەوەی دۆشاو ومرەبای ڕەگی مێکوك بۆ سینگ گیران.

هـ - بۆ گرژی و زووری سینگ

(١)ڕۆژانـە خواردنـی مێوژ بە تایبەت لەخورێنی.(٢)خواردنی هەنجیری وشك.(٣) خواردنـی نیسکی کولاّو.(٤)گوڵی هێرۆ و ناوکەکەی وەکو چا دەم بکـرێ وبخورێـتەوە. (٥) گۆلـێك بـەهێ لە ناو ئاوی لەکوڵ بکرێ و بـۆ ماوەیـەك داپۆشـرێ، هـەر دوو کاتژمـێر کەوچـکێکی مرەباخۆری لێ بخورێتەوە بۆماوەی بیست وچوار کاتژمێر.(٦) شەش تا سی گرام تۆوی ئەسـفەرزەی پـاك کـراوە شـەو لـەئاودا بخوسـێندرێ، بـەیانی لەخورێنی بخورێـتەوە.(٧)خواردنـی هەشـت میسقال خەشخاش بەشەکر.(٨) ئاوی کولاّوی بنەوشۆکە.(٩)خواردنی شێلمی سپی کولاّو.(١٠)ڕۆژانە خواردنی سێ کەوچك گوڵ قەند بە سێ کات.(١١) یەك تا پەنجا دنك عیناب کون کـون وبریـندار بکـرێن بـۆ مـاوەی بیسـت وچوار کاتژمـێر لـە ناو ئاودا بخوسێندرێن، جا خلّتی لێ بگیرێ وئاوەکە بە شیر خشت یا شیرنی تـر ڕۆژانـە بخورێـتەوە.(١٢) خواردنـی گـەزۆ تـا بیسـت و دوو میسقال.(١٣)

خواردنــی مـێکوك٠(١٤)خواردنـەوەی گولاّو٠(١٥) شێلمی لە ڕەندە دراو و تـێکەلاّو بـە شـیر وڕاوی هەنگوین بخورێتەوە٠(١٦) ڕۆژانە خواردنی سی وپێـنج گـرام نـاوکی تـۆوی شوتی٠(١٧)ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کـراوی گولّـی زمانــەگا٠ (١٨) خواردنــی کـاکلّی چـەقەلە٠(١٩) ڕۆژانــە خواردنـی تەماتـە٠(٢٠)ڕۆژانــە خواردنــی سـێو٠ (٢١) خواردنــی بامـیە٠ (٢٢)خواردنـەوەی دارچینی دەم کـراو بەتـەنها یا تێکەلّ بە زەنجەفیل٠ (٢٣) ڕۆژانـە خواردنـی سـیر٠(٢٤)خواردنـی ماش٠(٢٥) پەلکی گەزگەزکە بـە ئـاوی جـۆ بخـورێ و بخورێتەوە٠(٢٦)خواردنی عەناب٠(٢٧)خواردنی تۆلّکە٠(٢٨)پێنـج گرام ناوکی تۆوی کدو٠

و- بۆ سوتـانەوەی سینگ

(١)ژمارەسێزدە و بیست وشەشی پیتی"ه"٠

ز- بۆ خوێن هاتن لە سینگ

(١)حەریـرەی پـێك هـاتو لـە ئـاردی گەنم و شەکر و ڕونی چەقەلە کەم کەم بخورێ٠ (٢)خواردنی مرەبای گولّە سۆر٠

ح- بۆ نەخۆشییەکانی کۆنی سینگ

(١)ڕۆژانــە لەخورێـنی خواردنـەوەی یـەك ئیستـیکان ئـاوی کوزەلّـە٠(٢) شملّـی کوتـراو و کـولاّو، تەمـەر هیـندی، هـەنجیر، مـێوژ هـەمویان بـە هـەنگوین تـێکەلاّو لەسـەر ئاگـرێکی نەرم بکولێن ولێك بدرێن وڕۆژانە

سێ کەوچکی چای بە سێ جار بخورێن٠(٣)ڕەگی سوسن وزوفا هاوکێش لەئاودا بکوڵێن، ئاوەکە ساف بکرێتەوە و ڕۆژانە کەم کەم بخورێتەوە، ئێشە کۆنەکان لا ئەبا٠(٤)خواردنی شملی تێکەڵاو بە ڕاوی هەنگوین یا هەنگوین بە تەنیا خڵتەکان نەرم ئەکا وئێشی کۆن لا ئەبەن٠(٥) ڕۆژانە خواردنی تەماتە٠(٦) ڕۆژانە خواردنی سێو٠(٧) ڕۆژانە خواردنی میوە و سەوزەی تازە٠(٨) خواردنی پیاز٠(٩) خواردنەوەی چای٠

ط – بۆ لە ناو بردنی ئاوی کۆ بو لە سینگ

(١) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پەرداغ ئاوی دەم کراوی گوڵی اکلیل بوقیعی بە دوو کات.

ی – بۆخیزە خیزی سینگ

(١) ڕۆژانە خواردنەوەی یەك تا دوو پیاڵە دەم کراوی پەلکی درەختی الابق بە درێژایی ڕۆژ قوم قوم بە گەرمی ٠

ك- بۆ کۆخ و سینگ ئێشەی پیکەوە

(١) خواردنی ڕونی بندەق٠(٢) خواردنی ئاوی هەناری شیرن بە نیشاستە و شەکر تێکەڵاو٠(٣)خواردنەوەی شیری ژنێك کە منداڵەکەی کچ بێ٠(٤)چەورکردنی پشت وسینگ بە مەڵحەمی سیر٠(٥) ڕۆژانە خواردنی هەنجیر، تایبەت بە کەرەوز٠(٦) ڕۆژانە خواردنی جەعفەری، یا دەم کراوی وشك کراوی ئەو٠(٧) خواردنەوەی ئاوی گێزەر٠(٨

)خواردنی سێو٠(٩)خواردنی قرژاڵ بە شێوەی گونجاو٠(١٠) ڕۆژانە خواردنی سێوی کولاو٠(١١)خواردنی شێلم لەخورێنی یا بە کولاوی یا برژاو٠(١٢) خواردنی ڕەشکە٠ (١٣) خواردن خواردنەوەی شێلمی کولاو لە شیردا٠(١٤)خواردنی تری٠(١٥) خواردنەوەی ئاوی کولاوی کشمیش٠ (١٦)خواردنی سکەنجەبینی عەسەلی٠ (١٧) خواردنی مرەبای شوتی٠ (١٨)خواردنەوەی شەربەتی خەشخاش٠(١٩)خواردنی جاترە بە ئاوی هەنجیر٠(٢٠)خواردنی گوڵی بامیە٠(٢١) خواردنی ڕیشەی تەرخونی چیایی٠ (٢٢) بەزی مراوی بە ئاردی پاقلا بکوترێ و بکرێتەحەب، ڕۆژانە چەند دانە بە چەند کات بخورێ٠(٢٣) خواردنی هێلکەی مراوی ٠(٢٤) دوو تا چوار گرام گوڵی تۆلکە دەم بکرێ و بخورێتەوە٠(٢٥) هەناری شیرن کون بکرێ بە ئەندازەیەك کە بکرێ ڕونی چەقەلەی شیرنی تێ بکرێ ولەسەر ئاگردابندرێ تا ڕونەکە قوت ئەدا وچەند جار بەو شێوە یە تا وەی لێ دێ جێگای ڕون تێ کردن نامینی، جا هەنارە کە بمژی٠ (٢٦)خواردنی تا دە میسقال سولان (انگدان) بۆ سارد میزاجان٠(٢٧)ئاوی هەنار و سکەنجەبین بۆ گەرم میزاجان٠(٢٨) تۆوی گندۆرە٠(٢٩) کدوی وشك کراو وهێڕدراو بخورێ٠(٣٠) خواردنی ئاوی کولاوی نیسك٠

ل- بۆ هەمو نەخۆشییەکانی سینگ

(١)ڕۆژانە خواردنی تەماتە٠(٢)ڕۆژانە خواردنی سێو٠(٣)ڕۆژانە خواردنی هەنجیر، خورما، عیناب، کشمیش، هەمویان وەکو یەك تێکەلاو ولێکدراویا کولاو یا جیا جیا (٤)ژمارە دووی پیتی"ج"٠(٥)

پـیازی کـولاّو وبـراژاو٠(٦)خواردنـی پلّپیـنە یـا ئـاوی گـیراوی ئـەو تـا ئـەندازەی بیست میسقال(٧)خواردنـەوەی کـولاّوی مـیوە و تۆوی گیای نەسرین٠(٨)خواردنـی ئەسـپەناخی کـولاّو بـە بـێ ڕون٠(٩)ڕۆژانـە دوو کـات خواردنـی مـەعجونی شـەعرانی٠(١٠)ڕۆژانــە خواردنــی کوزەڵـە٠ (١١)ڕۆژانـە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵە حاجیلە یا بەیبونە٠ (١٢)خواردنـی دڕی و ئـاوی کـولاّوی ئـەو٠(١٣) ڕۆژانـە دەمکـراوی تـۆوی ڕوکێشەی کامڵ بخورێتەوە٠(١٤)کولاّندنی ئەسپەناخ بە قاچ و پێی کاوڕ و گیسك بخورێـت٠ (١٥) ڕۆژانـە خواردنـی خورمـا٠ (١٦) ئـاوی کـولاّوی ئوستوخددوس بە شەکر بکولێ تا وەکو ڕاوی هەنگوینی لێ دێ ، ڕۆژانە چەند کەوچك بـە چەند جار بخورێتەوە٠(١٧)خواردنەوەی دەم کراوی گوڵ وپەلکی گیا بنەوشۆکە٠

بەشی هەژدەم

باس و چارەی هەمو جۆرە سیلێك ئەكات

أ- بۆ گرێ یەكانی سیلی

(١) تێدان وچەوركردن بە پەلكی كوتراوی گوڵەبەڕۆژە٠ (٢) ئاردی پاقلە ، ئاردی جۆ هەر یەك دە میسقال ، زاجی سەوز سێ میسقال هەمویان جوان بكوترێن و بە ڕونی زەیتون لێك بدرێن ولە سەر ئاگر گەرم بكرێن هەر ڕۆژ گرێیەكانی پێ چەوربكرێ٠

ب- بۆ سیلی سێ پەلاك

(١)ڕۆژانە خواردنی ترێ٠(٢) ڕاگرتنی دوو دنكە سیر شەو و ڕۆژ لە ناو زاردا و زوو زوو بیانگۆڕی٠

ج- بۆ سیلی ئێسكان

هەر كات چرك پەیدا بوو ئەمە بەڵگەیە لە سەر بوونی سیلی ئێسك٠ (١)بۆقی زیندو بگری و زگی بدڕی وگەرماو گەرم لە سەر شوێنەكە دابندرێ٠ (٢) تریاكی سوتاو بە ئارد یا كەپەكی جۆ لێك بدرێ و هەویر بكرێ، لەناو برینەكە بندرێ٠(٢) سی تا پەنجا گرام تۆوی نیو كوتراوی شمڵی لە یەك لیتر ئاودا بۆ ماوەیەك بكوڵێ وڕۆژانە لەگەڵ

هەرخواردنێك یەك ئیستیکان بە کەمێك شەکرو پونگ بخورێتەوە یا دە گرام ئاردی تۆوی شملی تێکەلاو بە ڕاوی هەنگوین بە مرەبا بخورێ یا لە کەپسولی بکەی و قوتی بدەی٠(٤) گیای شملی تازە بکوترێ و لە سەر برینەکە دابندرێ٠

د- بۆ هەر جۆرە سیلێك

(١)خواردنی بە ڕو بە هەر شێوەیەك ، وەك بەدەم کراوی٠(٢) خواردنەوەی ئاوی کولاوی ڕەگی فریز٠(٣) خواردنی کەلەم٠(٤) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی لیمۆ لە خورێنی و کاتی نوستن٠(٥) پازدە تا سی گرام پەلکی تازە یا ووشك کراوەی گوێز لە لیترێ ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ و ڕۆژانە دوو تا پێنج ئیستیکان لە جیاتی ئاو بخواتەوە٠(٦) خواردنی سیری لێکدراو بە شیر٠(٧)خواردنی هەنجیر٠(٨) خواردنەوەی ئاوی ترێ (٩)خواردنی توی فەرەنگی٠(١٠)خواردنی کونجی٠ (١١)خواردنی ترێ بۆ ماوەی چل ڕۆژ لە خورێنی٠(١٢) خواردنی قرژاڵ چ بە سورکراوە یا بە هەر شێوەیەك ئارەزوی لێ بێ٠(١٣) سێوی بۆ دراو ، ڕۆژانە سێ جار٠(١٤)خواردنەوەی کولاوی میوە و تۆوی گیای نەسرین ، کۆخەو سیل لە ناو ئەبا٠(١٥)نیو تا یەك گرام پەلکی مریەم گوڵی دەم کراو بخورێتەوە ، کۆخەی سیل دارلە ناو ئەبا٠(١٦)خواردنی ئەسپەناخی کولاو بەبێ ڕون.(١٧) خواردنی زەعفەران.(١٨) ڕۆژانە سێ میسقال ڕەگی ڕازیانە و دوو میسقال پەڕی سیاوشان بکوڵێن و لە خورێنی بخورێتەوە.(١٩) خواردنەوەی شیری کەر٠(٢٠)خواردنی جوانەی گەنم٠(٢١) بیست گرام جۆی سپی کراو جوان بە ئاوی سارد بشۆرێتەوە وجا ئاوی تێ بکرێ وبکوڵێ تا ئەبی بە شۆربا، جا بە

ئاوپالێوی، بپاڵێورێ ، جوان بپە سترێ، تا ئاو وخاسیەتەکەی جودا نەبیتەوە، خڵتەکە فرێ بدەی، پاڵێوراوەکە بخورێتەوە٠(٢٢)هەر سێ کاتژمێرجارێك ئاوی کولاوی بنەوشە بخورێتەوە٠(٢٣) پازدە تا بیست گرام زەنجەفیلی شامی لە هەزار گرام ئاودا بکوڵێ ورۆژێ سێ ئیستیکان لە پێش هەرخواردنێك بخورێتەوە٠(٢٤) هەمو بەیانیەك، خواردنی گێزەر بۆماوەی چل رۆژ٠(٢٥) رۆژانە خواردنی یەك بێی گەییو و نیوەکولاو٠(٢٦) رۆژانە کێشانی رازیانە یا تۆوەکەی بە نێرگلە بەوشێوە رۆژی یەکەم یەك میسقال ، رۆژی دووەم دوو میسقال، تا شەش رۆژ هەر رۆژ یەك میسقال زیاد بکرێ ، لە پاش شەش رۆژ هەر رۆژ یەك میسقال کەم بکەیەوە تا دێتەرۆژی یەکەم ، کە دووبارە یەك میسقال بێت٠(٢٧) قرژاڵی بگری و دەست و پێ و پیسایی ناو زگی لێ فرێ بدرێ و ناوزگی شەق بکرێ و بۆ ماوەی سێ کاتژمێر لە ناو ئاردی جۆ بگیرێ و باش دابپۆشرێ، جا لەرونی زەیتون دابکوڵێ و بخورێ، چەند جار بەو شێوەیە٠(٢٨) حەفتا و پێنج گرام شەکربە دوو سەت و پەنجا گرام گوڵە سور لە هاونی داجوان بکوترێن و جا ئەوەندەی گولاو پێدا بکرێ و تێك بدرێ تا وەکو راوی هەنگوین خۆی لێك نەدا ، رۆژانە بیخوا٠(٢٩)خواردنی راوی هەنگوین. (٣٠) رۆژانە خواردنی گوێز٠(٣١) خواردنی نانی ئاردی برنج٠(٣٢) خواردنی بندەق٠ (٣٣) خواردنی چەقەلە٠(٣٤)خواردنی شێلم٠(٣٥) پێویستە سیل دار خواردنی ساغ و سروشتی بخوا و لە تیشکی رۆژ و هەوای سروشتی و روناکی و ئاوی ساغ و رەوان و سەیران بە ناو باغ و بێستان و سەوزیدا بێ بەش نەبی، تا هێزی خۆی بە دەست بینیتەوە و نەخۆشی بپەرینی٠(٣٦)

پێویستە سیل دار هەر ڕۆژ لە خورێنی ئاو لیمۆی تازە بە ئاو لێکدراو بخواتەوە و کەمێك لە زاریدا ڕای بگری وغەرغەرەی پێ بکا، ئەو جا قوتی بدا و ڕۆژ بە ڕۆژ ئەندازەی ئاو لیمۆ زۆرتر بکا.(٣٧) ڕۆژانە خواردنی تەماتە. (٣٨) ناوکی ترێ وشك بکرێ و بهێڕدرێ و ئارد بکرێ وڕۆژانە لە دوای هەرخواردنێك نیو کەوچك بخورێ.(٣٩) کەرەوزی تازە وناسك بە تەماتەی گەیی وکاهو وهەندێ سیرو پیاز ورد بکرێن وتێکەلاو و لێکبدرێن وبخورێن. (٤٠) خواردنی خۆخ. (٤١)خواردنی خورمای گەیی.(٤٢)خواردنی شوتی و گندۆرە. (٤٣) خواردنی پرتەقاڵ و نارنج.(٤٤) ڕۆژانە خواردنەوەی سێ پیاڵە دەم کراوی بطباط حنجر سیلی تازەش لە ناو ئەبا.

٥ – بۆ نەخۆشی سلولیت

(١) گۆلمێك گیای پێ مورغی شۆراوە و وردکراو لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ ، ڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخواتەوە.(٢) گۆلمێك پەلکی تازە یا وشك کراوەی جەعفەری لە لیترێك ئاوی لەکوڵدا دا بپۆشرێ و دەم بکێشێ ،جا ئاوەکەی پاك بکرێتەوە وبە شەکرشیرن بکرێ، وڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە.(٣) پازدە گرام ڕەگی کوتراوی سەرەخسی زارشوتن لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ دا دەم بکێشێ و ڕۆژانە دوو تا سێ فنجانی لێ بخواتەوە.(٤) گۆلم و نیوێك پەلکی تازەی غان لە یەك لیترئاوی لەکوڵ دا دەم بکێشێ وڕۆژانە سێ فنجان بخواتەوە.(٥) نەعنەع وحەوت بەند بکوترێن و بکوڵێن و ئاوەکەی ڕۆژانە بخورێتەوە .(٦) مستێك پەلکی لاولاوە لە ئاوی سارد دا بخوسێنی و دایپۆشی

بۆمـاوەی بیسـت وچـوارکاتژمێر ،جـا ئەوجێگایانەی نەخۆشی سلۆلیتی لێیە، بەو ئاوە بشۆی وبهەنوی·(٧) گیای خەبەر ئاوەر ، بکوڵێ و ڕۆژانە چەند جار بخورێتەوە ، هەروەها بەسەلات بخورێ·

بەشی نۆزدەم
باسینەخۆشییە کانی سێ پەلاك وچارەیان ئەکات

أ- بۆ نەخۆشییەکانی سێ پەلاك

(١) ڕۆژانـــە خواردنـــەوەی ئـاوی لـیمۆ لـە خورێـنی و پـێش نوســتن• (٢)خواردنـی پەلکی سوری چەوەندەر بە تەنیا و تێکەلاّو بە سرکە•(٣) خواردنـی گوڵە بەڕۆژە•(٤)بـە کورکی کەروێشك سێپەلاك ڤانگ بدرێ ئێشی نامینی•(٥) خواردنـی زەردەچیوە.(٦) خواردنی جەعفەری•(٧) ڕەگی سوسنی زەرد بکوتـرێ و لـە هێلّەك بکرێ و بە ئاو بکولێ و بە دۆشاو بخورێ•(٨) خواردنەوەی ئاوی لیمۆ•(٩) ئاوی پیاز بە ئاوی لیمۆ لێکـبدرێ و بخورێــتەوە• (١٠) خواردنـــەوەی شـــەربەتی بنەوشــە• (١١) خواردنـەوەی شـەربەتی نـیلوفەڕ•(١٢)خواردنـی هـەنگوین لە خورێنی• (١٣)خواردنـی تـرێ وئاوەکـەی• (١٤) خواردنـــەوەی هـەنگوین بـە ئـاوی بـاران•(١٥) خواردنـی مـێوژی ڕەش یـا خۆشـاوی ئـەو •(١٦) کولاّندنـی ئەســپناخ بـــە ڤــاج وپـــێی کـــاوڕ وگیســـك بخورێــت•(١٧)خواردنـــی ئەسپەناخی کولاّو بەبێ ڕون• (١٨) ژمارە (سی و نۆ چل و دوو چل و سێ) ی پیتی"د" ی بەشـی هـەژدەم•(١٩) خواردنـەوەی ئـاوی بـەر، یـا ڕەگی بەرباریس•

ب- بۆخوێن هاتن لەسێ پەلاك

(١) ڕۆژانه خواردنی سی و پێنج گرام ناوكی تۆوی شوتی·

ج-بۆ بەهێزبوونی سێ پەلاك

(١) خواردنـی كاكڵی چەقەلە·(٢) ڕۆژانـە خوردنـی تەماتـە·(٣) ڕۆژانە خواردنی سێو· (٤) خواردنی گوڵە بەڕۆژە·(٥) خواردنی كەرەوز·

د-بۆ ئاوسان وهەوكردنی سێ پەلاك

(١) شمڵی كوتـراو، تەمەرهیـندی ، هەنجیر، مێوژ هەمویان بە هەنگوین تـێكەڵاو و لـە سـەر ئاگرێكی نـەرم بكوڵێن تـا بـە تـەواوی لێكبدرێن و ڕۆژانـە سـێ كەوچكی چـای بـە سـێ جـار بخورێـن·(٢) خواردنـی گوڵـە بـەڕۆژە·(٣) گیای زوفا وەكو چـای دەم بكرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە·(٤) خواردنـی ماسـت·(٥) خواردنـی چـەقەلە تـاڵ یـا ڕونەكـەی·(٦) نۆكـی كـولاو بـە كەمـێك خـوێ·(٧) سـێ ، سـێو، چـوار پارچە بكرێ بۆ ماوەی پـازدە خولـەك لـە ئاودا بكوڵێن و كەمێ ئاردی مێكوك یارەگی مێكوكی تێ بكرێ و بخورێتەوە ئاوسان لا ئەبا·

ە- بۆپاك كردنەوەی سێ پەلاك

(١) خواردن و خواردنەوەی جاترە· (٢) خواردنی توێلكی سەوز یا وشك كراوەی ئاروێ·

و-بۆ زاتورپیە و سەرمابوون کە شەوانە کۆخە زۆرترە

(١) هەمو ژمارەکانی پیتی"ج" لە بەشی شازدە بۆنێرە دەرمانن٠

ز-بۆ زاتورپیەیەك کە ڕۆژانە کۆخەی زۆرترە

(١) ئاوی پیازی خاوتێکەلاّو بە ئاوی لیمۆ بخورێتەوە٠(٢) ژمارە (یەك) تا کۆتایی ژمارە (یازدەم) ی پیتی "د" ی بەشی شازدەم دەرمانن بۆ ئێرە ٠

بەشی بیستەم
باسی نەخۆشییەکانی جەرگ وچارەیان ئەکات

أ-بۆ هەمو نەخۆشییەکی جەرگ

(١)خواردنـی تاڵیشـك (کاسـنی)٠(٢)خواردنـەوەی ئـاوی ڕازیانـەو ئـاوی تاڵیشـك پـێکەوە٠ (٣) خواردنـەوەی ئاوی یەك تا پێنـج لیمۆ لەخورێنی و پێش نوستن٠ (٤) ڕۆژانە خواردنی ترێ٠(٥)خواردنی نۆك٠(٦)ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی جۆ٠(٧) خواردنەوەی ئاوی کدو، ئاوی تاڵیشك ، ئاوی ئـاروێ ، ئـاوی خارخسـك ، ئـاوی پەلّپێـنە هـەر یـەك لەوان یا هەمویان پێکەوە٠(٨) ڕەگی تاڵیشك وڕونی زەیتون پێکەوە بخورێن٠(٩) خواردنی چـەقەلەی تـاڵ بـە هـەنگوین٠(١٠)خواردنـی خورمـا٠(١١) خواردنـی کەمـیوت ومرەبای کەم شیرنی عەناب٠(١٢)خواردنی عەناب٠(١٣) ڕۆژانە سـێ کـات خواردنـەوەی دەم کـراوی گوڵەحاجـیلە یـا بەیـبونە.(١٤) خواردنیکوزەڵە٠(١٥) خواردنی دۆشاوی شاتەرە٠(١٦) خواردنەوەی ئاوی کـولآو ودەم کـراوی قەیـتەران٠ (١٧)خواردنـی شـبیت٠ (١٨) خواردنـی زەردەچـیوە٠ (١٩) خواردنـی گوڵەبـەڕۆژە٠ (٢٠) خواردنـی پونـگ٠(٢١) خواردنـی هەنجیر٠(٢٢) خواردنی توی فەرەنگی٠(٢٣) خواردنی گێزەری ڕەنـدە کـراو٠ (٢٤) ڕۆژانـە خواردنی سێو و ئاوەکەی٠(٢٥) خواردنەوەی ئاوی لیمۆ٠(٢٦) خواردنی مرەبای توێکڵی نارنج و لیمۆ و شتی تر٠(٢٧) خواردنـی شـێلم و ئاوەکـەی٠ (٢٨) خواردنی پەلکی قازیاغی٠(٢٩) پازدە

تا شێست گرام جەعفەری یا ڕەگەکەی لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ و ڕۆژانە چەند ئیستیکانی لێ بخورێتەوە٠(٣٠) سی تاچل گرام پەلکی ئارتیشۆلە یەك لیترئاودا بکوڵێ و ڕۆژانەسێ کات ، هەر کات یەك ئیستیکان بخورێتەوە٠ (٣١) ڕۆژانە پەرداغێك ئاوی ڕێواسی شیرن کراو بە میلاسی ڕەش (ئاوی چەوەندەر یا نێیشەکر) بخورێتەوە٠ (٣٢) یەك کەوچکی گەورە پەلکی دڕو لە یەك فنجان ئاوی لە کوڵ بکرێ و بۆ ماوەی پێنج خولەك دەم بکێشێ ،جا پاك بکرێتەوە وبەگەرمی بخورێتەوە.(٣٣)ڕۆژانەیەك کەوچکی گەورەی خواردن پەلك وڕەگی تاڵیشك لەیەك فنجان ئاوی لە کوڵ دا دەم بکێشێ و بخورێتەوە ، یا ڕۆژانە سێ کەوچکی گچکە گوشراوی تاڵیشك لە شیر بکرێ و بخورێتەوە، یا ڕۆژانە دوو گرام لە پەلك و گوڵی وشك کراوەی تاڵیشك لە دوو فنجان ئاوی لە کوڵ دا دەم بکێشێ و بە چەند جار بخورێتەوە٠ (٣٤) ڕۆژانە سێ کات، هەرکات سێ گرام سەرە پشکۆتە و گوڵەکانی تازە یا وشك کراوەی بۆمادەران لە سەت و شێست و شەش گرام ئاوی لە کوڵدا دەم بکرێ و بخورێتەوە٠(٣٥)ڕۆژانە خواردنەوەی پێنج کەوچکی خواردن، گوشراوی گیای پێ مورغی بە ڕاوی هەنگوین٠(٣٦)ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی کولاو و دەم کراوی پەلك و ڕەگ و میوەی کەنگری وەحشی٠(٣٧)ڕۆژانە خواردنی سیر٠(٣٨) دوو تا چوار گرام گوڵ و پەلکی ئۆکالیپتۆس لە ئاوی لەکوڵ دەم بکرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٣٩) مستێك پەلك وڕەگی کەنگر فەرەنگی لە لیترێك ئاودا بخوسێ، تا شیرەی دەردێ، لە حەمام دە ست وپێی پێ بشۆرێ٠(٤٠)مستێك گوڵە گەنمی تازە لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ وڕۆژانە فنجانێك

پێش خواردن بخورێتەوە٠(٤١) دوو پەلکی گەورەی کەلەم لەیەك لیتر ئاودا بکولێ و ڕۆژانە دوو، سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٤٢) دەم کراوی پەلکی گوڵی گوڵە سور یا کولاندنی تەواوی گوڵەکە، ڕۆژانە ئاوەکەی بخورێتەوە٠(٤٣) سەت گرام تەمەرهیندی لە پێنج سەت گرام ئاوی عیناب دا ، بۆ ماوەیەك بخوسێ و لە بەیانی تا شەو هێواش هێواش بخورێتەوە٠(٤٤) خواردنی زەعفەران٠(٤٥) شەش تا سی گرام تۆوی ئەسفرزە پاك ئەکرێتەوە و ئێوارە لەئاودا دەخوسێندرێ و بەیانی لەخورێنی نەخورێتەوە٠(٤٦) دووازدە گرام ئەقاقیا لە ئیستیکانێك ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ ولەخورێنی بخورێتەوە٠(٤٧) چل تا شێست گرام ڕەگی بابا ئادەم لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵدا دەمبکرێ یا بکولێ، ڕۆژانە سێ کات هەر کات نیستیکانێکی لێ بخورێتەوە٠(٤٨) ڕۆژانە نیو ئیستیکان، شەربەتی ئالوبالو لە یەك پەرداغ ئاوی سارد تێکەڵ بخورێتەوە٠(٤٩)تویکلی درەختی گوێز بیکولێنی و بیخۆیەوە٠(٥٠) کەوچکێك تودەری لە پەرداغێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکێشێ وڕۆژانە سێ تا پێنج فنجانی لێ بخورێتەوە بەچەند کات٠(٥١)مستێك گوڵی قاسید تەڕ یا وشکی لە لیترێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ وڕۆژانە سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٥٢) پێنج تا شەش پەلکی تاڵیشك لەلیترێك ئاوی لەکوڵدا دەمبکرێ وڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە٠

ب-بۆنێشی جەرگ

(١) شەوانە ڕۆژ خواردنی دوو گرام تۆوی تور.(٢) دە گرام پەلك و پشکۆتەی نەعناع لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ و بەیانی و

نیوەڕۆ وئێوارە یەك فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٣) ڕۆژانە یەك کەوچکی شیو خواردنەوەی ڕونی زەیتون لە خورێنی٠ (٤) ڕۆژانە دوومیسقال نوستوخددوسی لێندراو وەکو چا بخورێتەوە.(٥) ڕۆژانە بە چەند جار خواردنەوەی پیاڵەیەك دەم کراوی ئەفسەنتین بۆ نارێکیش باشە٠

ج-بۆ بەهێزبوون و وەکارخستنی جەرگ

(١) خواردنی گوڵەبەڕۆژە٠(٢) خواردنی مارچوبە٠(٣) ڕۆژانە خواردنی ترێ٠(٤) خواردنی نۆك٠(٥) خواردنی نارنج٠(٦) نەختێك مێخەك بۆ ماوەی بیست و چوار کاتژمێر لەئاوی خەیاردا بخوسێندرێ وجا بە هەنگوین لێکبدرێ وبخورێ.(٧)ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی زمانەگا٠(٨)ڕۆژانە تۆوی ترشۆکە ، نارنج، قەسپی هیندی، تۆوی کەشوسی هەمویان بکوڵێن وبە ئاوی هەنار تێکەڵاو بکرێن وبخورێن٠(٩)ڕازیانەی ڕۆمی ، ڕازیانە، تۆوی کەرەوز، ڕەگی کەرەوز، ڕەگی هەمویان هاوسەنگ بیانکوڵێنی و هەمو بەیانییێك لە خورێنی بخورێ جەرگی سروشت ساردان بەهێز ئەکا٠(١٠) ڕەگ وتۆوی تاڵیشك وتۆوی زمانە بەرخ بکوڵێن و بە لیکاوی چوار توخمە بخورێن جەرگی گەرم سروشتان بەهێز ئەکا٠(١١) ڕۆژانە خواردنی دارچین٠(١٢) خواردنیعەناب٠(١٣) خواردنیبەهێ٠(١٤)خواردنی ترشی خەیار٠ (١٥) خواردنی کەرەوز٠(١٦) خواردنەوەی ئاوی ترێ٠(١٧) خواردنی هەڵوچەی ڕەش٠(١٨) چل گرام پەلکی گەنمە شامی لە یەك لیتر ئاودا بۆماوەی پێنج خولەك بکوڵێ وبۆماوەی پازدە خولەك دابپۆشرێ ودەم بکێشێ ، ڕۆژانە پێنج جار، هەرجار نیو فنجان بخورێتەوە. (١٩) سی تا

چل گرام پەلکی ئارتیشۆ لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێ ، ڕۆژانە سێ کات هەر کات یەك ئیستیکان بخورێتەوە٠(٢٠)خواردنی شەنگ٠(٢١)ڕۆژانە خواردنی زەیتون٠ (٢٢) خواردنی میوەی کاج٠(٢٣)خواردنی گەرمەك (گالبی)٠(٢٤) خواردنی بەڕو٠(٢٥) ڕۆژانە دوو جار، هەرجار یەك کەوچکی گچکەی خواردن پەلکی غان لە یەك فنجان ئاوی لە کوڵ دا دەم بکێشێ و بخورێتەوە٠(٢٦) ڕۆژانە خواردنەوەی یەك کەوچك ئاوی پەسیرە٠(٢٧)ڕۆژانە یەك تا دوو گرام گوڵی هەمیشە بەهار لە یەك فنجان ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ وبخورێتەوە بۆ باش ئیش نەکردنی جەرگ باشە٠ (٢٨) بیبەرو شیر لێکبدرێ وبە نەبات شیرن بکرێ وبخورێتەوە٠

د- بۆپاك کردنەوەی جەرگ

(١) خواردنی خەیار٠(٢) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو تا چوارگرام دەم کراوی پەلکی مریەم گوڵی٠

ه-بۆ کردنەوەی گرێیەکانی جەرگ

(١) ڕازیانە یەك میسقال، پەڕی سیاوشان دوو میسقال، هەنجیربیست دانە، هەمویان بکوڵێن وڕۆژانە بخوا٠(٢) خواردنی چەقەلەی تاڵ بە هەنگوین٠(٣) خواردنی شوتی وناوەکەی٠(٤) خواردنەوەی ئاوی گوشراوی توری ڕەش، بەوشێوە کە سەری تور بەبازنەیی هەڵگری وناوەکەی کلۆر بکرێ وپڕ بکرێ لە شەکری کوتراو وسەرەکەی دابندرێتەوە و لە خوارەوە کونێکی تێ بکرێ وناوەکەی لێی دێتە

خوارەوە ، ڕۆژانە سەت تا چوار سەت گرام لە وئاوە بخورێتەوە.(٥) سی تا شێست گرام پەلك یاڕەگی گوڵی ڤاسید لە لیترێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ، یا بکوڵێ، ڕۆژانە بخورێتەوە.

و-بۆ ووشکی جەرگ

(١) سی تا چل گرام پەلك یا ڕەگی کەنگر فەرەنگی لە هەزار گرام ئاودا بکوڵێ و ڕۆژانە سێ فنجانی بەسێ کات لێ بخورێتەوە.

ز- بۆ ئاوسان وکیس کردنی جەرگ

(١) ڕۆژانە یەك کەوچکی گچکەی خواردن گیای مریەم گوڵی لە یەك فنجان ئاوی لە کوڵدا دەم بکرێ وبە دووکات بخورێتەوە.(٢)یەك تا دە گرام ڕەگی غاسولی صابونی بکوڵێ و ڕۆژانە بخورێتەوە.(٣) ڕۆژانە خواردنی هەنگوین.(٤) خواردنی گوێز(٥) خواردنەوەی میزی حوشتر. (٦)ڕۆژانە خواردنی سێ کەوچکی مرەبای دروستکراو لە میوەی اجاص شائك وشەکر بخوا.

ح- بۆ لە ناوبردنی قۆڵنجی جەرگ

(١)دوو تاچوارگرام تەواوی گیا چایی دەمبکرێ وبخورێتەوە.(٢)ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی کولاوی پەلك وپێستی ڕەگی زریشك.(٣)گۆلمێك گیای پێ مورغی لە پەرداغێك ئاوی لە کوڵدا ،بکوڵێ وڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە.(٤) مستێك پەلکی توری سوریا ڕەش لە یەك لیترئاوی لە کوڵدا دەم بکرێ یا بکوڵێ ڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە.

به‌شی‌بیست ویه‌که‌م

باسی نه‌خۆشی‌یه‌کانی توره‌که‌ی زراو و چاره‌یان ئه‌کات

أ-بۆ به‌ردی توره‌که‌ی زراو

(١)خواردنه‌وه‌ی ئاوی یه‌ك تا پێنج لیمۆ له خورێنی وشه‌و پێش نوستن ٠ (٢) خواردنـه‌وه‌ی یـه‌ك که‌وچکی قاوه له ئاوی دره‌ختی مێو به‌یانیان پـێش خـواردن بۆ به‌رد و ڕمل باشه‌٠ (٣) خواردنی نوکی ڕه‌ش بۆ ڕمل و بـه‌ردی توره‌کـه‌ی زراو٠ (٤) خواردنـی پـه‌لکی‌تور٠(٥)زه‌عفه‌ران جوان بهـاڕدرێ وبـه گـولاو تـێکه‌لاو بکـرێ ورۆژانـه بخـورێ٠(٦) خواردنـی کـه‌وه‌ری په‌روه‌رده‌کـراو به‌سـرکه‌٠(٧) زۆرخواردنـی زه‌یـتون٠(٨) که‌وچکێکی گـه‌وره پـڕله گوڵه‌کانی پێ پشیله له ئاوی له‌کوڵو بکرێ و بـۆ ماوه‌ی ده خوله‌ك ده‌م بکێشێ وبه‌و شێوه ڕۆژانه دوو جار به‌گه‌رمی بخورێـته‌وه ، بـۆ بـه‌ردو ڕمـل باشـه‌٠(٩) خواردنـی گـیا شاهی٠(١٠) ئاوی کـولاوی پـه‌لك وگوڵـی ڕه‌شـه‌بی٠(١١)بـه ده‌وام خواردنی ڕاوی هه‌نگوین٠ (١٢)خواردنـی زه‌عفـه‌ران٠(١٣)خواردنـه‌وه‌ی ده‌م کـراوی ڕیحانـه کێویله‌٠ (١٤)ڕۆژانـه خواردنـه‌وه‌ی ئـاوی بـه‌ر یـا ڕه‌گـی بـه‌رباریس٠(١٥) ڕۆژانـه خواردنه‌وه‌ی شله‌ی پیاز٠

ب-بۆ هه‌موو نه‌خۆشی‌یه‌کانی توره‌که‌ی زراو

(١)زۆرخواردنـی بامـیه‌٠(٢)خواردنـی تـۆوی چه‌قچه‌قه‌٠(٣)خواردنه‌وه‌ی ده‌م کـراوی گوڵـی به‌یـبونه‌٠(٤)خواردنـی چـه‌قه‌له‌ی تـاڵ بـه هـه‌نگوین

کیسـەی زراو ئەکاتـەوە٠(٥) خواردنـەوەی ئـاوی شـوتی٠(٦)خواردنـی زەردەچـەوە٠(٧)ڕۆژانـە دوو کەوچـك خواردنـی زەیـتون لـە خورێـنی٠ (٨)خواردنـی مـیوەی پێـنج پەنجـە، تورەکە ئەکاتەوە٠(٩) ژمارە پێنجی پیـتی"أ"٠(١٠)دە گـرام پـەلکی وشـککراوەی شـاتەڕە لـە یـەك فنجا ئاوی لـەکوڵدا دەم بکرێ، بە درێژایی یەك ڕۆژ کەم کەم بخورێتەوە وتاماوەی هەشـت ڕۆژ دووبـارە نەکرێـتەوە ، چـونکە خواردنـەوەی بـەزۆری ژەهـراوییە٠(١١) تـوری ڕەش، سەرەکەی ئەبڕی وقولایەکی لە ناو پەیدا ئەکەی وپڕی ئەکەی لە نەباتی کوتراو، بە سوژن یا بزمار کونێکی لە لای بـنەوە ئەکـەی و لـە سـەر پەرداغـێك یـا شوشـەیەکی دائەنـێی تـا هـەموی لێ ئەچکێتەوە بـۆ نـاو شوشـەکە، ڕۆژانـە سـەت تـا چـوار سەت گـرام لـە چـکاوەکە ئەخۆیـەوە٠(١٢) مـیوەی بـەربارێس بگوشـرێ و ئاوەکـەی بگیرێ، بـە یـەك پـەرداغ شـەکراو تـێکەڵاو بکـرێ ، یـا میوەی وشـك کـراوی ئـەو بکوتـرێ و ئاوی لەکوڵی بە سەردابکرێ ، دوای پێـنج خولـەك ، لـە پارچـەیەکی خـاوێن بکـرێ وخڵـتەکانی فـڕێ بـدرێ وئاوەکەی بە شەکری شیرن بکرێ، ڕۆژانە دوو جار هەرجار کەوچکێکی خواردنـی لێ بخورێـتەوە ، یـا ئاوەکـە بـە شەکر بکولێ، پاشەکەوتی بکاو بـەکاری بینی لە کاتی پێویست، یا ڕەگەکەی ئەکولێ و پاك ئەکرێتەوە، ڕۆژانـە کەوچـکێکی چـا لـە فنجانـێك ئـاو ئەکـرێ و ئەخورێـتەوە٠(١٣) ڕۆژێ سێ جـار، هـەر جار یەك کەوچکی خواردن ، پەلکی تازە یا وشك کـراوەی چیلەك(توت الارض) لە یەك فنجان ئاوی لە کوڵ دا دەم بکرێ و بخورێـتەوە٠(١٤) ئەفسـەنتین شـەڵتە بکرێ و بە گەرمی لە سەر ئێش دابـندرێ ، یـا حـەوت گـرام ئەفسـەنتینی کوتـراو، حـەوت گـرام سـیری

کوتـراو لـە یـەك لـیتر ئـاو لـە شوشـەیەك بكـرێ بـۆ ماوەی حەوت ڕۆژ، ڕۆژانـە چـەند جار شوشەكە بهەژێندرێ بۆئەوەی باش تێكەلاْو ببی، لە پاش حـەوت ڕۆژ لەپارچـەیەكی خـاوێن بكـرێ وئاوەكـە لە شوشەیەكی خاوێـندا بـپارێزرێ‌و خلّتەكەشـی فـڕێ بـدرێ، ڕۆژانــە تــا سـێ چـوار ئیستیكانی بچوك بخواتـەوە٠(١٥) ڕۆژانـە دوو كەوچكی خـواردن گولّی پەسیرە لـە دوو فـنجان ئـاوی لـە كـولّ بكـرێ و بـۆ مـاوەی دە خولـەك داپۆشـرێ وجـا بپاززنێ و بە دوو جار بخورێتەوە٠(١٦) ڕیحانە كێویلە ، بـە تـەڕی لـە بـەهاردا ئەیكوشـی و دوو كەوچـكی خـواردن لـە ئـاوە گوشـراوەكە لـە گۆشـتاو ئەكـرێ و بەیانـیان لـە خورێـنی ئـەخورێ ، بۆ مـاوەی شـەش هەفـتە ، یـا ڕۆژانە سێ كەوچكی چای لە سێ پیالّە ئاوی بچوك ئەكـرێ و بە سێ كات ئەخورێتەوە ، یا دوو كەوچك گیا لە دوو فـنجان ئـاوی لـە كـولّ بكـرێ دەم بكێشـێ و لـە ڕۆژێكـدا بـە دوو جـار بخورێـتەوە٠ (١٧) تالیشـك لە بەهاردا بە تەڕی ئەگوشرێ ودوو كەوچك ڕۆژانــە ئاوەكــەی ئەخورێــتەوە بــۆ مــاوەی چــوار هەفــتە ،یــا دوو كەوچكیخواردن لـە ڕەگ و پـەلكی ڕۆژانـە لە دوو فنجان ئاوی لە كولّ ئەكـرێ و لـە دوو كـاتدا ئەخورێـتەوە بـۆ ماوەی چوارهەفتە٠(١٨) فجل الخـیل ، ڕەگەكـەی بهاڕدرێ یا لە ڕەندە بدرێ و شەلّتە بكرێ و لە سەر لای ڕاسـتی بـنی قەفـەزی سـینگ (پەراسـوەكان) بـندرێ٠(١٩) پـەلكی ڕۆیـناس ئـەكوتی و ئاوەكەی ئەگری وباشتر وایە لەگەلّ هاوكێشی خۆێ تـێكەلاْوی سپرتۆ بكرێ وڕۆژانە پێـنج دلّۆپە لەیەك كەوچكە چای ئاو بكرێ‌و بەدوو كات بخورێتەوە یا كێشی یەك گرام لە پەلكەكەی لە یەك فـنجان ئـاوی لـەكولّ بكـرێ ، هـەر سـێ كاتژمـێر قومـێكی لێ بخواتەوە٠

(٢٠)غافث (شجرة البراغيث)، دوو کەوچکی چای پەلکەکەی لە دوو فنجان ئاو ئەکریٚ و بە دوو جار ئەخوریٚتەوە٠(٢١) سیٚ کەوچکی خواردن لە پەلکی نعنع بستانی کە لە هاوین پیٚش کلۆك دەرکردن و هەروەها لە پاییز پیٚش کلۆك دەرکردن لیٚ کرابیتەوە ، لە سیٚ فنجان ئاوی لە کولٚ بکریٚ ، رۆژانە بە سیٚ بەش لە سیٚ کاتدا بخوریٚتەوە یا ئەتوانی لە جیاتی ئاو بە شیر تیٚکەلاٚو بکریٚو بخوریٚتەوە، بەلاٚم کەسیٚك تاو ونۆبەتیٚی لیٚ بیٚ یا رشانەوەی هەبیٚ لەو کاتانەدا بەکاری نەهیٚنی٠ (٢٢) دە گرام لە پەلکی وشك کراوی شاهترج (بقلة الملك) کە لە کاتی گولٚ دانا لیٚ کرابیتەوە ، واتە لەنیٚوان مانگی ئایارو تەموز لە یەك فنجان ئاوی لە کولٚ بکریٚ و رۆژانە چەند جار لە چەند کات دا بخوریٚتەوە ، بەلاٚم بۆخۆپاراستن لە ژەهراوی بوون ، چەند رۆژ جاریٚك بە کاری بینی ، بە پیٚی پیٚویست٠ (٢٣) خواردنەوەی دەم کراوی ئەفسەنتین٠(٢٤)یەك کەوچکی خواردن تۆوی کتان لە دوو سەت وپەنجا گرام ئاودا بکولیٚنریٚ ، بۆ ماوەی سیٚ خولەك وبۆ دە خولەك داپۆشریٚ، رۆژانە تا دوو فنجان بە چەند جار بخوریٚتەوە٠

ج-بۆ وەرەم و هەوکردنی تورەکەی زراو

(١)عیناب لە ئاودا بخوسیٚندریٚ وئاوەکەی بخوریٚتەوە٠(٢)ئەفتیمون ، زنیان ، بادیان، زیرە ی رەش وزیرەی سەوز هەر کامیان یەك میسقال ، جوان بکوتریٚن وبە نەباتی میسری جوان لیٚك بدریٚن وهەر بەیانییەك کەوچکیٚکی خواردنی لیٚ بخوا٠

د-بۆ ڕێك و پێکی و باش ئیش کردنی تورەکەی زراو

(١) هەر چەند مانگ جارێك پولەکەکانی ناوەندی فلوس لە ئاودا بخوسێندرێ و بەیانی لە خورینی بخورێتەوە٠(٢) هەر چی فێنك و سارده بەکاربهێندرێ و بۆ کات و جێگاو سروشتی گەرم بە تایبەت سکەنجەبین بە زۆری بخورێتەوە٠(٣) ئاوی گوشراوی ئالو بالو یا زریشکی کێوی بخورێتەوە٠(٤) لە هەفتەدا جارێك شۆربای بە ئاوی پەسیره دروستکراو بخورێ ٠(٥) هەر چی بۆ بەردی کیسەی سەفرا خراپە وەکو ئیسپەناخ ، چەوری ، شیرنی ، تالی ، سوێری و تیژی دووری لێ بکرێ٠

ه- بۆ ئێشی کیسەی زراو

(١) کەوچکێکی گەوره پەلکی دڕوی تازه یا وشك کراوه لە یەك فنجان ئاوی لە کولّ بکرێ و بۆ ماوەی پێنج خولەك داپۆشرێ ، جا ئاوەکە بە گەرمی بخورێتەوە٠ (٢) کیسەیەك پڕ لە پونگی تازه یا وشك بکرێ ولە ناو ئاوی لە کولّ دا نقوم بکرێ و لە تەنیشتی ڕاست لە سەر ورگی دابندرێ٠(٣)خواردنەوەی دەم کراوی اکلیل الجبل٠(٤) دوو یا سێ کەوچك ئەفسەنتین لە دوو یا سێ پیالّە ئاوی لەکولّ بکرێو بۆ ماوەی پێنج خولەك داپۆشرێ وجا بپارزنێ وپارچە کەتانێکی تێدا بخوسێنرێ وبەگەرمی لە سەر ئێشەکە دابندرێ٠

و- بۆ تێك هەڵ چون ولەرزینی تورەکەی زراو

(١) کەوچکێکی گەورەی خواردن پەلکی پونگ لەیەك فنجان ئاوی لە کوڵ بکرێ وبۆ چەند خولەك دەم بکێشێ و ڕۆژانە دوو تا سێ جار بەو شێوە بخورێتەوە یا بە شیر تێکەڵاو بکرێ و بخورێتەوە٠

بەشی بیست و دووەم
باسی نەخۆشیەکانی دڵ ئەکات

أ – بۆ بەهێز بوونی دڵ

(١)خواردنـەوەی ئاوی کولاّو و دەم کراوی گیای قەیتەران٠(٢)خواردنی کـەرەوز٠ (٣) خواردنـی ترشـی نـارنج٠(٤)خواردنـی نوسـتوخدوس٠(٥)خواردنـی گوڵـە بـەڕۆژە٠(٦) ڕۆژانـە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵـی زمانـەگا٠(٧)خواردنـی پونـگ٠(٨) پـەلك وڕەگـی چەقچـەقە بـە ئاردی جۆ هەویـر بکرێو بخورێ٠(٩) ڕۆژانە خواردنی یەك میسقال و نـیو کونـدوری خـاوێن و جـوان بەلاّم بۆ گەرم سروشتان ئەبی بە ڕونی بنەوشۆکە بخورێ٠(١٠)خواردنـی گوڵـە سور بـە تایبەت خونچەی تازە پشـــکوتو٠(١١) خواردنـــی لۆبـــیای ســـەوز٠(١٢) خواردنـــی بـــەهێ و خواردنـەوەی شـەربەتەکەی٠(١٣) خواردنـەوەی شەربەتی بەهلیمۆ٠(١٤) پێـنج گـرام ڕەگـی گوڵەبـەڕۆژە بکوڵێو ئاوەکەی بخورێتەوە ، یا ڕۆژانە پێـنج گـرام نـاوکی دنکـی٠(١٥) ڕۆژانــە خواردنی پـیاز٠(١٦) خواردنـی جەعفـەری٠(١٧)خواردنـــی چـیالیك٠(١٨)ڕۆژانــە خواردنــەوەی نــاوی دەمکـراوی ڕەگـی چەقچەقە٠ (١٩) سێ کەوچکی چای گوڵی ومنەوشەی وشـك کـراو لـە پەرداغـێك بکـرێو بـە ئـەندازەی سێ ئیسـتیکان ئـاوی لـەکوڵی بـە سـەردا بکـرێ و بۆمـاوەی بیسـت وپێـنج خولەك دابپۆشرێ وبپاڵـێورێ وبخورێـــتەوە٠(٢٠)ڕەگــی فریــز وەك چــای دەم بکــرێو

بخورێتەوە۰(٢١)خواردنی گیاو درەختی حەسەن لەبە۰(٢٢) ڕۆژانە دوو گرام گوڵی گێوژ لە ئاوی لە کوڵ دا دەم بکرێو بخورێتەوە۰(٢٣) یەك کەوچکی خواردن گوڵی زمانە گا لە یەك پەرداغ ئاودا بکوڵێ و یەك لیمۆ عەمانی بکوترێ و لە پەرداغێك بکرێ و ئاوی کوڵاوی زمانەگای بە سەردا بکرێو بۆ ماوەی دە خولەك دابپۆشرێ، بە کەوچك جوان تێك بدرێ و بخورێتەوە۰(٢٤)سونبول تیب بکوڵێ و بخورێتەوە دڵ و مێشك بەهێز ئەکا۰(٢٥)پێنج تا دە گرام گیای ئەفسەنتین، لە یەك لیتر ئاوی لەکوڵ دەم بکرێ و شیرن بکرێ و ڕۆژانە تا دوو ئیستیکانی لێ بخواتەوە ۰ (٢٦) دە گرام پۆخی نەپشکوتوی مێو، وشك بکرێتەوە و بهێڕدرێ ، بە کەمێ ئاو بخورێتەوە، یا بکوڵێت و بیخواتەوە۰(٢٧) ڕۆژانە دوو جار، هەرجار یەك کەوچکی مرەبا خۆری جاترە لە یەك فنجان ئاوی لەکوڵ دا ، دەم بکرێوبە هەنگوین شیرن بکرێ و بخورێتەوە۰ (٢٨) سێ تا پێنج گرام گوڵی زەنبەقی بیابانی (هەر جۆرە سوسنێك) لە سەت وپەنجا گرام ئاودا ، دەم بکرێو بە شەکر شیرن بکرێو لە پاش هەر کاتژمێرێك ،کەوچکێکی شیوی لێ بخورێتەوە، تا چاك ئەبیتەوە، بەلاّم زیاد لە ئەندازەی خۆی زیانی هەیە وبۆ منداڵانیش ناگونجێ۰(٢٩)بۆن کردنی هەموو جۆرە گولاّوی تێکەلاّو۰ (٣٠)زێڕ یا زیو سور بکرێتەوەو لە ئاوێکی خاوێندا سارد بکرێتەوە ، ئاوەکە بخورێتەوە۰(٣١) خواردنی ڕیحان۰(٣٢) ڕۆژانە بۆ ماوەی چل ڕۆژ یەك میسقال ، گوڵی زمانەگا، یەك میسقال سونبول تیب، لە ئاوی لە کوڵ دا ، دەم بکرێ و بە نەبات شیرن بکرێو بخورێتەوە۰(٣٣)جەرگی مەڕی ڕەش بە ڕیحانی تازە بکوڵێ و بخورێ۰(٣٤)بەهار نارنج ،خیلال

نـارنـج، گولـە سـور، هـەر کامـیان یـەك میسقال تێکەڵاو بکرێن وبکوڵێن ودەم بکێشن وبە نەبات شیرن بکرێو بەیانیان بخورێتەوە· (٣٥) کەنگر فـەرەنگی بکوڵـێو بخورێـتەوە، هـێزی تەنیش رێك ئەخا·(٣٦)خواردنی ملاسـی رەش·(٣٧) مستێکی گچکە پۆخـی داری کـاج لە یەك لیتر ئاوی لـەکوڵ دا ، دەم بکرێ و رۆژانە تا سێ فنجان لێی بخۆاتەوە·(٣٨) بیست تـا سی گرام پەلك و سەرە پشکۆتەی (حب القلب) لە یەك لیتر ئاوی لە کوڵ دا ،دەم بکـرێو رۆژانـە بخورێتەوە· (٣٩) بیست تا چل گرام پەلك وسەرە پشکۆتەکانی گوڵی گوڵەبەرۆژە لە یەك لیتر ئاوی لە کوڵ دا، دەم بکرێ رۆژانـە تـا سـێ فـنجان بـە سـێ کات لێی بخورێتەوە·(٤٠) رۆژانە دوو سەت وپەنجا گرام عارەقی رەشەبی بە سێکات بخورێتەوە·(٤١)سێو لـە رەنـدە بدرێ و عەرەقی رەشەبی و تۆوی شەربەتی تێ بکرێ و لێك بـدرێ و رۆژانــە بخـورێ·(٤٢) مـرەبای بالـنگ ، شــەربەتی بەهلـیمۆ، مـرەبای شـەقاقل وکامـپوتی بـەهار نـارنج ، هـەر یـەك لـە وانـە بـە هەنگوین لێك بدرێـن ورۆژانـە بخورێ·(٤٣) رۆژانە خواردنی هەنگوین لـە خورێـنی·(٤٤) رۆژانـە دوو تا چوار گرام پەلکی بادرنجویە ، لە ئاوی لەکوڵ دا ، دەم بکرێ وبخورێتەوە·(٤٥) پۆخی هەرمێ بخورێ یا بە دەم کـــراوی بخورێـــتەوە·(٤٦) زۆر خواردنـــی هـــەرمێ·(٤٧) شـــۆربای تەمرهیـندی و گوڵی زمانەگا بە لیمۆی عەمانی·(٤٨) خواردنی دارچین ·(٤٩) خواردنـی گوێـز·(٥٠) بـادروج(ریحانـەی کـێوی)·(٥١) خواردنـی شـیری تـازە دۆشـراو بـە گـەرما گـەرمی·(٥٢) خواردنـی تـۆوی گژنـیژی بۆدراو·

ب – بۆ لێدانی دڵ

(١)ڕۆژانـە سێ کات، هەر کات یەك گوڵی هەمیشە بەهار لە یەك فنجان ئاوی لەکوڵدا ، دەم بکرێ وبخورێتەوە٠(٢)دە گرام گیای مەرزەنجۆش لە یـەك لـیتر ئـاودا دەم بکـرێ وهـەر شـەو پـێش نوسـتن یـەك فـنجان بخورێـتەوە٠(٣)پێنـج تا دە گرام پەلکی بێ لیمۆ لە ناو پینـج سەت گرام ئـاوی لـەکوڵدا، دەم بکـرێ ، و ڕۆژانـە بـە چـەند کات ، لێی بخورێتەوە٠ (٤)تـۆوی ڕازیانـە بیست وپێنـج گرام ، بادرنجویە، زمانەگا ، نارنـج هەر یـەك پـازدە گـرام هـەمویان بکوتـرێن و بـە پـەنجا گـرام نەباتی کوتراو تێکەڵ و لێکبدرێن و هەر چوار کاتژمێر دوو کەوچکی چای بە کەمێك ئـاو بخـورێ٠(٥) ژمـارە (٤٨ ، ٤٩ ، ٥١ ، ٥٢) ی پیـتی"أ"٠(٦) خواردنـی ڕێـواس٠(٧)خواردنـی هـەنجیری تـازە٠(٨) ڕازیانـە بـە گوڵـی زمانـەگا دەمـبکرێو بخورێـتەوە٠(٩)خواردنـەوەی ئـاوی کـوڵاوی پـەلکی درەختی پـرتەقاڵ وتوێلکـی نـارنـج یا گوڵی نارنـج٠(١٠) عەرەقی گوڵی نارنـج٠(١١) خواردنـی هەرمێ٠(١٢) خواردنی گژنیژ٠(١٣) پازدە تا سی گرام ئەکلیلی چیایی لـە یـەك لیتر ئاوی لە کوڵدا دەم بکرێ، ڕۆژانە سێ کات، لەدوای هـەر خواردنـێك یـەك فـنجان بخورێـتەوە٠(١٤) یەك کەوچکی شیو گوڵ وپـەلکی بەهارنارنـج لە یەك پەرداغ ئاوی لە کوڵ بکرێ و دابپۆشرێ تا دەم ئەکێشی ، ڕۆژانە بەو شێوەیە تا سێ فنجان بە سێ کات بخورێتەوە ٠(١٥) خواردنـی شـەوانە بـە کاهو دروسـت بکـرێ ، هـەر شـەو لـە کـاتی نوسـتن شێـست گـرام کـاهو لـە یـەك لـیتر ئاودا بکوڵێ وبیخواتەوە٠(١٦) خواردنی گوڵی سور٠(١٧)بیست گرام توێلکی نارنـج یا پرتەقاڵ بۆماوەی بیسـت خولـەك لـە یـەك لـیتر ئـاودا بکوڵـێ، جـا پـاك بکرێـتەوەو بـە

هەنگوین شیرن بکرێ و ڕۆژانە بە سێ کات لە پێش هەر خواردنێك یەك ئیستیکان بخورێتەوە٠(١٨) نیو کیلۆ سەرە پشکۆتەی تازەی مارچوبە ببڕی و ئاوەکەی بگری و دوو بەرابەری ئەم ئاوە مەلاسی قەمیشی شەکری تێکەڵاو بکەی و لە ناو شوشەیەکی سەری باش ببەسترێ ، بکرێ و لە جێیەکی فێنك دابندرێ ، ڕۆژانە لێی بخورێتەوە ٠(١٩) ڕۆژانە دوو جار ، هەر جار یەك کەوچکی گچکەی شیو خواردن پەلکی ڕیحانی تازە یا وشك کراو لە یەك فنجان ئاوی لە کوڵدا دەم بکرێ و بخورێتەوە.(٢٠) ڕۆژانە خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی بنەوشۆکە٠

ج- بۆ لێدانی بە هۆی گەرمی

(١) خواردنی عەرەقی ڕەشەبی٠(٢) خواردنەوەی گولاّوی سارد٠

د- بۆ نەخۆشییەکانی دڵ بە هۆی ساردی

(١) خواردنی مۆز٠(٢) بادرنجویە ، زمانەگا ، هەر یەك پازدە گرام تێکەڵاو دوو کەوچکی چای لە دوو پەرداغ ئاودا کەمێ بکوڵێن ، لە پێش هەر خواردنێك دوو ئیستیکان بخواتەوە٠(٣) ڕۆژانە خواردنەوەی قاوە٠(٤) خواردنی پونگ٠(٥) خواردنی شلەی لۆبیا٠(٦) ڕۆژانە خواردنی ڕونی زەیتون٠(٧) خواردنی هەر جۆرە سیرێك٠

ه- بۆ ئێش و ئازاری دڵ

(١) ڕۆژانە دوو کات خواردنی مەعجونی شەعرانی ٠ (٢) خواردنی چیالیك ٠ (٣) خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی ڕەگی چەقچەقە٠ (٤

)خواردنـی لۆبـیا سـەوز٠(٥) خواردنـەوەی ڕونـی چەقەلەی شیرن ٠ (٦) خواردنـی بیست و پێـنج تـا سـی گـرام تـەرخونی کـولاو٠(٧)خواردنـی ڕازیانـە٠(٨) ڕۆژانـە خواردنـی تـۆوی ئیسـپەناخ٠(٩) پونـگ بـە پـەڕی سیاوشـان بکوڵـێ ، ڕۆژانـە ئاوەکـەی بخورێـتەوە٠(١٠)هـەر ڕۆژ دوو جـار هـەر جـار، دوو تـا سـێ گـرام شـلێرلە یـەك فـنجان ئـاوی لە کوڵ دا دەم بکێشی و بخورێـتەوە٠ (١١)بـۆ مـاوەی دووازدە ڕۆژ، هـەر بـەیانیـێك لـە خورێـنی، خواردنـەوەی یـەك پـەرداغ ئـاوی سـارد٠(١٢)خواردنی کوکوی دروست کراو لە شەنگەو هێلکەی مریشك٠(١٣) بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، هەر ڕۆژ یـەك ئیستیکان ئـاوی گوشراوی پەلکی تازەی تاڵیشك بخورێتەوە ٠ (١٤) ڕۆژانـە خواردنـەوەی دەم کـرواى دە گـرام گیای مەرزەنجۆش٠ (١٥) خواردنـەوەی یەك تا چوار گرام دەم کراوی ڕەگی ئەنجدانی ڕۆمی٠(١٦) ژمـارە یـەکی پیـتی"م" ٠ (١٧) ژمارە بیست وچواری پیتی "ڕ"ی بەشی بیست وپێنجەم٠

و- بۆ وەستـانی دڵ (سەکتە)

(١)خواردنـەوەی ئاوی یەك تا پێنج لیمۆ لەخورێنی وشەو پێش نوستن ٠(٢)خواردنـی پیاز بـە هەر شێوەیەك٠(٣)ڕۆژانە خواردنەوەی پەنجا تا سەت گرام شیرەی پەلك و پشکۆتەی تازەی بومادەران، بە سێ کات٠

ز- بۆ توڕە بوون ودڵ گیران ودڵ تەنگی ودڵ شاد بوون

(١)خواردنـی پێسـتی هەلـیلەی زەرد٠(٢) ڕۆژانــە خواردنــی میسـقال ونـیوێك کونـدور بـەلام بـۆ گـەرم سروشـتان ئـەبی بە ڕونی بنەوشۆکە

بخـوریٚ٠(٣) ڕۆژانــە خواردنــی خۆشـاوی تــریٚ تـێکەڵاو بــە کەمــێك زەعفەران تـا نەخۆشـیەکان لا دەچـن ٠(٤) خواردنەوەی ئاوی یەك تا پێنج لیمۆ لە خورێنی وپێش نوستن بۆترس و دەماغ گیری و تورە بـوون٠(٥)خواردنـەوەی دەمکـراوی گوڵی بەیـبون دمـارە کـرژەکان خـاو ئەکاتـەوە٠(٦) خواردنـی بـەهێ دڵخۆشی وخۆشەویستی بە دەست دێنی و خـەم و پـەژارە لا ئـەبا٠(٧)خواردنـی بـەهێی گەیـیو خەم لائەبا٠(٨) خواردنــی شـیری تــازەی دۆشــراو بــە گــەرما گــەرمی غــەم لائــەبا٠ (٩)خواردنـەوەی شەربەتی بەهلیمۆ٠(١٠) خواردنی شوتی شیرن وگەییو بـۆ تـورە بـوون و دمـارگیری باشە٠(١١)خواردنی هەرمێ٠ (١٢) خواردنی هـەنگوین٠(١٣) خواردنـی ترنـج٠(١٤)خواردنی عەناب٠(١٥)خواردنی مۆز (١٦) خواردنـی گـیاو درەخـتی حەسـەن لەبـە٠(١٧) خواردنـی شـبیت یـا تۆوەکـەی تورەیـی و دەمـارگیری لائەبا٠(١٨)خواردنی شیری بزن وشەکر پـێکەوە خـەم و خەفـەت نایـەڵێ٠ (١٩) ڕو بـە قیـبلە خـەوتن دڵ پـاك وپـاراو ئـەکا٠(٢٠) خواردنـی سیر٠(٢١) خواردنی تاڵیشك٠(٢٢) خواردنی تـریٚ٠(٢٣) خواردنـەوەی ئـاوی گـێزەر٠(٢٤) خواردنـی سێو٠(٢٥) ڕۆژانە چەندین جار بۆنکردنی ئاروێ٠(٢٦)ژمارە یەکی پیتی "م" بۆ دڵ گیران باشـە٠(٢٧) دووازدە تـا پـازدە گـرام جاتـرە لـە لـیترێك ئـاوی لـەکوڵ دا دەمـبکرێ وڕۆژانــە لـەدوای هـەر خواردنـێك فنجانـێکی لێ بخورێـتەوە، دەمارگیری لا ئەبا٠

ح- بۆ دڵ خۆش بوون و شاد بوونی دڵ

(١) خواردنــی هەشــت حەبــبە خــەردلی کوتــراو بــە شــەربەت ٠ (٢) خواردنـی گوڵـە سـور بەتایـبەت خونچـەی تـازە پشـکوتو٠(٣)خواردنـی

پونـگ٠(٤) چـەنـد دلۆپـێك ئـاوی ئـارویّ له کەپو بکریّ٠(٥) بۆن کردنی گوڵـی نـێرگز٠(٦) ڕۆژانــە خواردنــەوەی گــوڵ و پشـکۆتەکانی پــەمۆ٠ (٧)ڕۆژانـە دوو جـار هـەر جـار یـەك کەوچکی گچکە لە پەلکی غان لە فنجانـێکی ئـاوی لـەکوڵ بکریّ و دەم بکێشـیّ و بخورێتەوە ، بە تایبەت بـۆ پـیران ٠ (٨) خواردنـی تـۆوی گژنیژ٠(٩) ڕۆژانە دوو جار، هەر جار، یـەك کەوچکی گچکەی خـواردن ڕەگـی سوسـنی زەردی کوتـراو لە یەك فـنجان ئـاوی لـەکوڵ دا نەختـێك بکوڵـێ وبخورێـتەوە-(١٠)دوو کەوچك بادرنجویـەی وشـك کـراوە لـە لـیترێك ونـیو ئـاوی لـەکوڵدا دەم بکریّ یا بکوڵێ ، ڕۆژانە سێ کات ، هەر کات یەك فنجان بە شەکری بخورێتەوە٠ (١١)ڕۆژانــە خواردنــی ئــەنگور فــەرمنگی ســور٠(١٢)خواردنــی ســرکەی چەوەنـدەر بـەنانی، بـە تایـبەت لـە بەهاراندا٠(١٣) ڕۆژانە خواردنەوەی فنجانـێك ئـاوی خـۆخ ٠ (١٤) خواردنـەوەی دەم کـراوی پـەلك و سـەرە پشـکۆتە و گوڵـەکانی حەبولقەلـب ٠ (١٥) خواردنــەوەی تـۆوی ڕیحانــە کێوی بـە شـەربەتی قـەند٠(١٦) هـەژدە گـرام گـیا سـەلە لە هەزار گرام ئاودا بکوڵێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠

ط- بۆ لەناو بردنی دوو دڵی و دڵەڕاوکی

(١)خواردنـی بـەهێی نەگەیـو٠(٢)خواردنی ڕێواس٠(٣)ژمارە(٤، ٧ ، ٨ ، ١٨) ی پیـتی "ز"٠(٤) ڕۆژانـە کەمـێك خواردنـی مـرەبای توێلکی شوتی وهـەنگوین٠(٥)خواردنـەوەی دەم کـراوی ڕەگـی چەقچـەقە٠(٦)کەسـێك هـەر دوو جـۆرە بـەردی هـێلانەی پـەڕە سـێلکە لـە پێسـتی گـورگ دا بەخۆیەوە هەڵبگری خەیالاّ تیش لائەبا٠(٧)ڕۆژانە خواردنەوەی حەفتا

و پێنج گرام شەربەتی گوڵ و سەرە پشکۆتەکانی پەمۆ. (٨) بۆن کردن و خواردنـــەوەی دەم کـــراوی مـــێخەك.(٩)خواردنـــی گۆشـــتی خروســـی ســـەحرایی (قـــەرقاول، تـــذرو).(١٠) خواردنـــەوەی چـــای دارچـــینی. (١١)خواردنـــی ڕێـــواس.(١٢) ڕۆژانـــە دوو تـــا پێـــنج گـــرام تـــۆوی گژنـــیژی بۆدراو.

ی - بۆ چارەی نەخۆشی و ئێشی دڵ لە وەرزەکان دا

(١) خواردنـەوەی ئـاوی جەعفـەری.(٢)خواردنـی مرەبای گوڵی سێو.(٣) خواردنەوەی شەربەتی ئاوی لیمۆ.(٤) خواردنی مۆز.

ك - بۆ بە هێز بوونی ماسولکەکانی دڵ

(١) خواردنی توێلکی ئاروێ.

ل – بۆ لەرزینی دڵ

(١)بیست وهەشـت گـرام کـتانی سـەحرایی لە حەوت سەت وپەنجا گرام ئاودا بکوڵێ، وڕۆژانە بە چەند جار، هەرجارئیستیکانێك بخوا.

م – بۆ وەرەمی ماسولکەی دڵ

(١) سـەت گـرام شـیرەی گـوڵ و پـەلکی بۆمادەران ڕۆژانە بە سێ بەش و بە سێ کات بخورێتەوە. (٢) خواردنی پیاز و شەربەتی پیاز بۆ وەرەمی دڵ باشە.

ن – بۆ لەناو بردنی ئاوی کیسی دڵ ولێدانی دڵ بەهۆی توڕە بون

(١)مستێك پەلکی اکلیل الجبل لە چوار پەرداغ نبیذی سپی بکاو بۆ ماوەی دوو ڕۆژ دایپۆشی جا بیپاررزنێ و ڕۆژانە دوو پیاڵەی بە دوو کات لێ بخواتەوە٠(٢)ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پەرداغ دەم کراوی گوڵی اکلیل بوقیعی بە دوو کات٠

س– بۆ هەموو نەخۆشییەکانی دڵ

(١)بۆ ماوەی دوو مانگ، هەر ڕۆژ خواردنی حەفتا گرام ڕاوی هەنگوین لە خورێنی٠ (٢)خواردنی شۆکی پەلکی بی٠(٣) ڕۆژانە سێ کات ، هەر کات دوو کەوچکی مرەبا پەلکی وشکی ڕوکێش لە یەك فنجان ئاوی لە کوڵ دا دەم بکێشێ و بخورێتەوە٠ (٤) ڕۆژانە خواردنی لیمۆی ترش٠ (٥)ڕۆژانە خواردنی یەك کیلۆ هەرمێی سپی کراو، بە مەرجێك لەو ڕۆژەدا، ئاو وهەرچی ناوەکییە نەخوا، لە حەفتەدا دوو ، سێ جار دووبارە بکرێتەوە٠(٦)خواردنی کدو٠(٧) پیازی برژاو لە زیلکێدا، پێش نوستن لە بەری پێ بندرێ٠(٨) خواردنی کەرەوزی کوڵاو یا دەم کراو٠ (٩)زۆر خواردنی ترێ٠ (١٠) ڕۆژانە خواردنی ئالوبالو٠

بەشی بیست و سێیەم
باسی نەخۆشییەکانی فاتە ڕەش (سپڵ) و چارەیان ئەکات

أ – بۆ بەهێز بوونی سپڵ

(١)ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی زمانەگا.

ب – بۆ پاك کردنەوەی سپڵ

(١)خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی پەلك و ڕەگی چەقەلە تاڵ.

ج – بۆ وەرەمی فاتە ڕەشە

(١)خواردنــی پـیازی کـوڵاو لـە سـرکەدا.(٢)لـە مـاوەی بیسـت وچـوار کاتژمـێردا خواردنــی دوو گـرام تـۆوی تـور.(٣)خواردنــی کـەوەری پـەروەردە کـراو بە سرکە.(٤) پازدە تا شێست گرام جەعفەری یا ڕەگی ئـەو لـە یـەك لـیتر ئـاودا بکوڵێ و ڕۆژانـە چـەند ئیستیکان بخواتـەوە. (٥)ڕۆژانـە خواردنـەوەی سکەنجەبینی جاترەی تێدا کوڵا بێ.(٦) چەند جـار ئاسـن سۆر بکرێـتەوە ولـە ئـاودا سارد بکرێـتەوە ولـە بـاتی ئـاو خواردنــەوە لــەو ئـاوە بخواتــەوە.(٧) خواردنــی هــەنجیر.(٨) خواردنــی زیـرەی کـرمانی.(٩) خواردنــی پــەلکی ســۆری چــەوەندەر، بـە ســرکە

وخەرتەل بە تازی بخورێ، سپڵ ئەکاتەوە و وەرەمی دائەمرکێنێ٠ (١٠)خواردنی پەلکی کەلەم٠(١١)کەرکوچی نوێ و خاوێن و ئاو نەدیتو ، بکرێتە لەتك لەتکی گچکە و لە ئاگردا سۆر بکرێتەوە و بە ڕونی زەیتون لێك بدرێ و پاك بکرێتەوە و لە فاتە ڕەش بندرێ٠(١٢) ژمارە سێزدەی پیتی "ھ"٠ (١٣) بنکی ئەسپون بە سرکە لە فاتە ڕەش بندرێ ئاوسان ناھێڵێ٠

د – بۆ ئێشەکانی فاتەڕەشە

(١) خواردنی حاجیلەی بۆن خۆش٠(٢) خواردنی تۆلکە٠(٣)ژمارە یازدەی پیتی"ج"٠

ھ – بۆ ھەمو نەخۆشیەکانی سپڵ

(١)ڕەگی شێلم پاك بکرێ و بکوترێ وبە ھەنگوین لێك بدرێ وبخورێ٠ (٢) پیازی کولاو وبرژاو بە سرکە بخورێ٠(٣)ڕۆژانە خواردنی ڕەشکە٠ (٤)کەوەر بە ڕونی بکولێ وبخورێ٠(٥)خواردنەوەی سکەنجەبینی بزوری٠(٦) نەخۆش بزنێك چل ڕۆژ بە کۆتکی دار ئاوبدا و بیکوژیتەوە وفاتە ڕەشەکەی لێ بکاتەوە وبیخوا٠(٧)نەخوش بە دەستی خۆی ھەندێك لە فاتە ڕەشی بزن ببڕی ولەو جێیەی کە لێی ئەنوی ھەڵیواسی، تا وشك ئەبیتەوە،نەخۆشیەکە لەناو ئەچی٠(٨)خواردنی یەك میسقال لە دڵی ڕێوی٠(٩) کورکی گاجۆت بسوتێ ومشکیەکەی بە سکەنجیە لێك بداو بیخواتەوە٠ (١٠) پێنج تا دە گرام توێلکی قەدی سیاتوسە لە یەك لیتر ئاودا دەم بکێشێ ورۆژانە دوو تا سێ فنجان

بخورێتەوە٠(١١)ڕەگە باریکەکانی شێلم خاوێن بکرێنەوە و وشك بکرێنەوە و بهاڕدرێن، بە کەمێ ڕاوی هەنگوین تێکەڵاو بخورێ٠ (١٢) دانیشتن لە ناو گەرماوی سروشتی کێو و بیابان٠ (١٣) مستێك هەنجیر لە ناو سرکە بکرێ و بۆ ماوەی شەو و ڕۆژێك، جا پێنج دانەی لێ بخواو ئەوەی تریش بکوڵێ و لە فاتەڕەش بندرێ٠(١٤) خواردنی چەقەلەی تاڵی کوتراو و بە هەنگوین لێکدراو٠(١٥)شەش تا پازدە گرام نوستوخدوس لە هەندێك ئاودا بکوڵێو دەمبکێشێ و ڕۆژانە بە سێ کات بخورێتەوە٠(١٦) خواردنی ماشی کوڵاو٠(١٧) دوو میسقال گەزگەزکە بە سکەنجەبین ڕۆژانە بخورێ٠(١٨) خواردنی سیر بە پێی سروشت وکاتی گەرم و ساردی٠(١٩) خواردنی شیری درەختی بەلسان ڕێکخەری سپڵە٠

بەشی بیست و چوارەم
باسی نەخۆشییەکانی شان و ناوشان و پشتی مل و قۆڵەکان ئەکات

أ-بۆ ئێشی پشتی مل

(١) ڕونی نۆك لە شوێنەکە بدرێ٠

بەشی بیست و پێنجەم
باسی نەخۆشییەکانی گەدە ئەکات

أ – بۆ برینی گەدە

(١)خواردنی گوڵنار٠(٢) خواردنی پەتاتەی برژاو٠(٣) خواردنی عەنابی وشك کراوە وهاڕدراو٠(٤)ڕۆژانە خواردنی تۆوی ڕازیانەی لە هەنگوین دا کولاّو٠(٥)ژمارە سی و نۆی پیتی"ر"٠ (٦) هەر ڕۆژ بە هەرخواردنێك پێنج کەوچکی چای ڕاوی هەنگوین بخورێ٠ (٧) ڕۆژانە دە پەلکی کەنگر لە یەك فنجان ئاودا بکولێ وهەر کاتژمێرێك، کەوچکێکی لێ بخورێتەوە٠(٨)ڕەگی مێکوك، بەهارنارنج، ئەکلیل، ئوستوخددوس، جاترەی شیرازی، بەیبونە، تیرل، فەرەنج موشك،

مـریەم نخـودی، هـەر یـەك شـەش میسـقال بکولـێن و ئاوەکـە پـاك بکرێـتەوە، ڕۆژانـە سێ کـات، بە نەبات بخورێتەوە بێ هێزی تەنیش لا ئەبا٠(٩)دۆی ترشی چێڵی ڕەش، تەباشیر، ترشۆکە وگوڵی سور هاوکێش لێکبدرێن وبخورێتەوە، برینی تازە دەرمان ئەکا٠(١٠)خواردنی فستەق٠ (١١) سـی تـا چل گرام پەلکی تازەی گەزگەزکە لە لیترێك ئاودا بۆماوەی دە خولـەك بکولـێ و لـە مـاوەی چـل وهەشـت کاتژمـێردا لەنـێوان خواردنـەکان دا بخورێـتەوە٠ (١٢) خواردنـەوەی یـەك پـەرداغ ئـاو، دوو کاتژمـێر پـێش نـیوڕۆژ٠(١٣) خواردنـی سـوك و بەهـێز وەکو: (کـەباب، گۆشـتی بـرژاو، خواردنی مێشك، گۆشتی چوێلەکە و کۆتر و شتی وا بە بـێ بـەهارات ودەرمـانی تونـد٠(١٤)ڕۆژانـە پێـنج گـرام هـێل قراب وەکو چـای دەم بکـرێ وبـە سـێ کـات بخورێـتەوە، بـەو شـێوە تـا چـل ڕۆژ٠ (١٥) ژمـارە سـێزدەی پیـتی"ح"٠(١٦)ژمـارە سـێی پیـتی"و"٠(١٧)ڕۆژانـە خواردنـی سـی و پێنج گرام ناوکی تۆوی کدو٠(١٨)ڕۆژانە چوار تا پێنج گـرام ئـاردی پـەلکی ناسـکی وشـك کراوی مێو بە هەنگوین یا شەربەتی قـەند بخورێـتەوە٠(١٩)ڕۆژانـە شـەش تـا سـی گـرام، ئەسـفرزەی خـاوێن کـراوە و شـەو تـا بـەیانی لـە ئـاودا خوسـاو، لـە خورێـنی بخورێـتەوە ٠ (٢٠)ڕۆژانـە خواردنی بنێشتی کوردی بە هەنگوین٠(٢١) بۆ ماوەی چوار شـەو، هـەر شـەو شـەش حەبـبە مەقـلی ئـەزرەق بخورێ٠(٢٢) بۆ ماوەی چـــل ڕۆژ، هـــەر ڕۆژ دوو میســـقال گوڵـــی بۆمـــادەران دەم بکـــرێ و بخورێـتەوە٠(٢٣) خواردنـی پەتاتـەی خاویـا ئاوەکـەی٠(٢٤) سـی گـرام توێلکی ڕەگی هێرۆ لە لیترێك ئاوی لە کوڵ دا دەم بکرێ و ڕۆژانە دوو فنجانی بـە دوو کـات لێ بخورێـتەوە٠(٢٥) ڕۆژانە خواردنی چل و پێنج

گرام زرشك یا سەت گرام شەربەتی نەو٠(٢٦) شەكر بە سێ كێشی خۆی گولاَو لێكبدرێ ورۆژانە بخورێتەوە، تا گەدە لە چرك پاك ئەبیتەوە،جا كوندور، خوێنی سیاوە شان، گوڵنار، كەهرە با، گوڵ ئەرمەن یا خوێ بە گوڵەسور بكوترێن، بۆماوەی چەند ڕۆژ، هەر بەیانی ونیوارەیەك گۆلێكی لێ بخورێ٠(٢٧) ژمارە هەشتی پیتی"ح"بە سێ كات٠ (٢٨)خۆپاراستن لەخواردنەكانی ئاودار، وەكو: شلە، شۆرباو، شەربەت، ئاو، شتی ڕەوانكەر، دۆ، سەوزیەكان، كاهۆ، میوەكانی با هێنەر، میوەكانی دنك دار، دانەكانی وەكو: نیسك، نۆك، لۆبیا، فاسولیا و شتی وا و چا خواردنەوە خۆ بپارێزێ٠(٢٩)موی گاجوت بسوتێ ومشكیەكەی بە ڕاوی هەنگوین لێك بدرێ وبە ئەندازە بخورێ٠

ب – بۆ ئاوسان وكیس كردنی گەدە

(١) خواردنی تاڵیشك٠ (٢) خواردنی كونجی و ڕونەكەی٠ (٣) خواردنی یەك گرام هاڕدراوی تۆوی شبیت لە دوای هەر خواردنێك. (٤)كەوچكێكی گچكەی خواردن لە گوڵ یا پەلكی وشك كراوی باداوەر لە پەرداغێك ئاوی لەكوڵ دا بۆ ماوەی دووازدە خولەك دەمبكرێ و لەپێش هەرخواردنێك فنجانێك بخورێتەوە٠(٥) ژمارە دووازدەی پیتی "ز"٠(٦) سێ گرام جاترە لە سەت گرام ئاوی لەكوڵدا دەم بكرێ ولەدوای هەر خواردنێك ئیستیكانێك بخورێتەوە٠(٧)ڕۆژانە خواردنەوەی نیو ئیستیكان شەربەتی ئالو بالو لە یەك پەرداغ ئاوی سارد دا تێكەلاَو بخورێتەوە٠

ج – بۆ هەوکردنی گەدە

(١)خواردنـی چەوەنـدەر بە خاوی٠(٢) ژمارە(١، ٢، ٣، ٤ ، ٥ ، ٦) ی پیتی "ب"٠

د – بۆ چرك و تەشەنا بوونی گەدە

(١) خواردنـی زیـرە٠(٢) خواردنـەوەی ئـاوی کـولاوی هـێرۆ و تۆلکـەی پێکەوە کولاو٠ (٣) ژمارە یازدە ی پیتی"أ"٠

ه – بۆ پاك کردنەوەی گەدە

(١) سیر بکولـێ و لـە ڕۆنـی کونجـیدا سـوربکرێتەوە وڕۆژانـە بخـورێ٠ (٢)ژمـارە یـەکی پیـتی "ی"٠(٣)تـۆوی گەزگەزکـە، شملـی ، گولـی تۆلکە بکولـێن و بخورێـنەوە ،خلـتەکان لانـەبا٠(٤)خواردنـی توێلکـی ئـاروێ، سـەفرا لـە گـەدە لا نـەبا٠(٥) دەرمانـەکانی پیـتی"أ" ی بەشـی سـی ودووەمیش بۆ نێرە نەبن٠

و– بۆ ئێشی گەدە

(١) خواردنـی پونـگ ونـاوی گوشـراو و دەم کـراوەکەی٠(٢)خواردنـی سۆتکە٠(٣)ڕۆژانە دوو گرام ئاردی تۆوی شبیت، لە دوای هەرخواردنێك ٠(٤) خواردنـی کەرەوز، پێچ وپلوچی گەدە، هێواش نەکاتەوە٠(٥)ئەگەر ئێشی گـەدە لـە دوای خـواردن بـی، کیسـەی ئـاوی گـەرم لـە سـەر گـەدە دابـندرێ، تـا ئێشـەکە نـەڕوا٠(٦) ژمارە شەشی پیتی"ز" گرانی گەدەش

لائـەبا٠(٧)گۆلـێك گولْ و سـەرە پشكۆتەی كاج لە لیترێك ئاوی لەكولْدا دەم بكـرێ و ڕۆژانــە سـێ فـنجان بـە سـێ كـات لـێی بخورێـتەوە ٠ (٨) خواردنەوەی دەمكراوی ڕیحانە كێویلە٠

ز – بۆ سوتـانەوە و دلّەكزەی گەدە

(١)خواردنـی كونجی بـە نـەبات٠(٢) خواردنـەوەی ئاولـیمۆی تـێكەلْ بە ڕاوی هەنگوین٠ (٣) خواردنی زەعفەران٠(٤)ژمارە سێ ی پیتی "ب"٠(٥)دۆشاوی كونجی هێڕدراو٠(٦) بیست وپێنج گرام پەلكی ووشك كراوەی ڕوكێش لـە پێنـج سـەت گرام ئاودا بۆماوەی سێ خولەك بكولێ وپازدە خولـەك دەم بكێشـی و پـاك بكرێـتەوە وبـە هـەنگوین شـیرن بكـرێ وڕۆژانـە سـێ فنجان بە سێ كاتی لێ بخورێتەوە٠(٧) خواردنی بەڕو٠(٨) ڕۆژانە دووجار، هەرجار یەك كەوچكی خواردن ڕەگی كوتراوی سوسنی زەرد، لەیەك فنجان ئاودا كەمێ بكولێ وبخورێتەوە٠(٩)ڕۆژانە دوو جار ، هـەرجار، یـەك كەوچـك پـەلكی شـەبدەر لـە فنجانـێك ئاوی لەكولْ دا دەم بكێشــێ و بخورێــتەوە٠(١٠)ئــاوی كــولاْوی خونچــەو گولْــی ســێو بخورێــتەوە٠(١١)لەگــەلْ هــەر خواردنــێك، بیــبەری ســەوز و كەمــێك زەنجەفیل و بیبەری ڕەش ودارچین وشتی وا بخورێ٠(١٢)ڕۆژانـە سێ كات، هەركات، سێ گرام سەرە پشكۆتە وگولْەكانی تازە یا وشك كراوەی بۆمـادەران لـە سـەت وشێست وشـەش گـرام ئـاوی لـەكولْ دا دەم بكـرێ وبخورێتەوە٠

ح – بۆ ترش بوونی گەدە(توخمە)

(١) خواردنی کەوەرو تۆوەکەی لە دوای خواردن٠(٢) خواردنی زنیان٠ (٣) خواردنی جاترە٠ (٤)خواردنی شاتەرە٠(٥)خواردنەوەی ئاوی یەك تا پێنج لیمۆ لەخورێنی وشەو پێش نوستن٠(٦)ڕۆژانە خواردنی ترێ٠ (٧)خواردنەوەی ئاوی نۆك بە کەمێك خوێ٠(٨)خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی بەیبونە٠(٩) خواردنی تەرخون٠ (١٠) خواردنەوەی ئاوی کولاوی ڕەگی فریز٠(١١) خواردنەوەی یەك فنجان دەم کراوی هەزارچاو ٠(١٢)بەیبونە، نەعناع، جاترە و ڕون دەم بکرێن وبخورێنەوە٠ (١٣)پەلپێنە بە تازی و بە کولاوی بخورێ٠(١٤) ژمارە سێی پیتی"و"٠ (١٥) ژمارە پێنجی پیتی "ل"٠(١٦) بیبەر و شیر لێك بدرێ و بە نەبات شیرن بکرێ و بخورێتەوە٠(١٧)ڕۆژانە خواردنی بەڕو٠

ط- بۆ بەهێز بوونی گەدەی تەمبەڵ و ووشك

(١) ڕۆژانە خواردنی شۆربای پڕلە سەوزی و سپێناغ وشێلم وئاوی میوە کان٠(٢) خواردنەوەی دەم کراوی جاترە٠(٣) خواردنی نارنج٠(٤) خواردنی پیازی خوگانە بە هەنگوین٠(٥) خواردنی قستی شیرن بەڕاوی هەنگوین٠(٦) خواردنی ڕەگ و پەلکی کەرەوزی کوتراو وتێکەڵ بە ڕاوی هەنگوین٠(٧) خواردنی کەوەر دوای خواردن٠(٨) خواردنی پەلکی پونگ٠(٩) خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد٠(١٠) خواردنی دارچین ٠ (١١) خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی پەلکی دڕو٠ (١٢) خواردنی ڕیحان٠ (١٣) ڕۆژانە خواردنی یەك میسقال ونیو کوندور ، بەلآم بۆ گەرم سروشتان ئەبی بە ڕونی بنەوشۆکە بخورێ٠(١٤)ڕازیانە

یـه‌ك میسـقال ، پـه‌ڕی سیاوشـان دوو میسـقال ، هـه‌نجیر بیسـت دانـه هــه‌مویان بکولــێن و ڕۆژانــه بخــوریّ٠(١٥) خواردنــی ماســت٠(١٦) خواردنـه‌وه ی ده‌م کراوی گوڵی به‌یبون و حاجیله٠(١٧) خواردنی کاکڵی چه‌قه‌له٠(١٨) خواردنـی پێـنج گـرام تـه‌رخونی کولآو و ئاوه‌که‌شی بـه دوادا بخورێــته‌وه٠(١٩) خواردنــی بــه‌هێ و شــه‌ربه‌تی ئــه‌و٠(٢٠) خواردنــه‌وه‌ی شـه‌ربه‌تی به‌هلـیمۆ٠(٢١) خواردنــی مــڕه‌بای شـوتی٠ (٢٢)ڕۆژانـه خواردنـی په‌لپێـنه بـه هـه‌ر جۆرێـك٠(٢٣)خواردنی میوه‌ی پێـنج په‌نجـه ٠ (٢٤) خواردنــی ته‌ماتــه بـه‌کاڵی دوای نـان خـواردن٠ (٢٥)خواردنی تور و په‌لکه‌که‌ی٠ (٢٦) خواردنی جاتره به (پرپۆڵه) یا ده‌م کـراوی٠ (٢٧) خواردنـی ڕازیانه٠ (٢٨) خواردنی دڕی و ئاوه‌که‌ی به کولآوی بخورێته‌وه٠(٢٩) خواردنی برنـج٠(٣٠) خواردنی جۆ و ئاوه‌که‌ی٠

ی – بۆ گه‌ده‌ی بیّهێز به هۆی ساردی

(١)ڕۆژانــه خــواردن و خواردنــه‌وه‌ی یــه‌ك میسـقال زه‌نجه‌فـیل٠(٢) خواردنـی دار فلفل٠ (٣) خواردنی نانخواه٠ (٤) خواردنـی مسته‌کی٠ (٥) خواردنـی ماسـتی تـازه٠ (٦) خواردنه‌وه‌ی ده‌م کراوی گوڵی به‌یبون٠(٧) خواردنـی کـاکڵی چـه‌قه‌له٠(٨) خواردنـی پـه‌نیر و پونـگ٠(٩) خواردنـی شبیت یا تۆوه‌که‌ی٠

ك – بۆ گه‌ده‌ی بـیّ هێز به‌هۆی گه‌رمی

(١) خـواردن وخواردنــه‌وه‌ی شـه‌ربه‌تی بـیّ٠(٢) خـواردن خواردنـه‌وه‌ی شــه‌ربه‌تی لـیمۆ٠ (٣) خــواردن و خواردنــه‌وه شــه‌ربه‌تی سمـاق ٠ (٤)

خواردنـی قەسـپی هیـندی ٠ (٥) خواردنـەوەی ئـاوی لـیمۆ٠(٦)خواردنی ماسـتی کـۆن و تـرش٠(٧)خواردنـەوەی دەمکـراوی گولـی بەیـبون٠(٨) خواردنی کاکلی چەقەلە٠

ل – بۆ بەهێز بوونی گەدە

(١) تـەنها ئـەو خواردنـەی کـە بە ئارەزوی ڕاست دەخورێ و لە گەدە دا هـەرس دەبـێ ، سـود و هـێزی هەیـە٠(٢) ژمـارە ((٣ ، ٩ ، ١٣، ١٤ ، ٢، ٦) پیـتی"ط"٠(٣) خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی زوفا٠(٤) خواردنی سمغی عـەرەبی زەردی مـایل بـە سـپی٠(٥)دە گرام ئاردی گوڵ و خونچەی مێو بـە ئـاو بخورێتەوە، یـا بکولـێ و لـەدوای هـەر خواردنـێك ئیسـتیکانێك بخورێـتەوە٠(٦) ڕۆژانـە خواردنی سەت وپەنجا گرام ئاوی هەنگوین(ماء العسل)٠(٧) خواردنـی پـرتەقاڵ وئاوەکـەی٠(٨) تـۆوی ڕیحانـە کێوی بە شـەربەتی قـەند وکەمـێك سـرکە و ئـاروێ بخورێـتەوە و بخـورێ٠(٩) خواردنی توێلکی زەردی لیمۆ٠ (١٠)خواردنی گوێز و کشمیش و هەنجیر پـێکەوە٠(١١) دوو تـا چـوار گـرام مـیوەی ئانیسـۆنی دەم کـراو یاکەمـێك کـولاو، بخورێـتەوە٠(١٢)دوو تـا چـوار گـرام پـەلکی نەعـناعی دەم کـراو بخورێـتەوە٠(١٣) چـوار تا دە گرام میوەی نەگەییوی نارنـج دەم بکرێ و بخورێـتەوە٠(١٤)یـەك تا سێ گرام خەرتەلی ڕەش دەم بکرێ یا بخوسێ و ئاوەکـەی بخورێـتەوە٠(١٥) ژمـارە (١ ، ٩) ی پیـتی"ی"(١٦) خواردنـی شـاتەرە٠(١٧) خواردنـی گوڵە سور٠(١٨)ڕۆژانە پێنـج تا دە گرام پەلك و گولـی تـازە پشکوتوی بەهلیمۆ لەنـیو لـیتر ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ و ڕۆژانـە چـەند ئیسـتیکانی لێ بخورێتەوە٠ (١٩) سی تا چل گرام پەلك یا

ڕەگی کەنگر فەرەنگی لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ وڕۆژانە سێ کات ، هەرکات، یەك فنجان، بیست خولەك پێش خواردن بخورێتەوە٠ (٢٠)ڕۆژانە بەیانی و ئێوارە هەرکات خواردنی کێشی درهەم ونیوێك مەعجونی شەعرانی٠(٢١)ژمارە یەکی پیتی"ر" دیوارەکانی گەدە بەهێز ئەکات٠(٢٢) خواردنەوەی بیبەر بەچای٠(٢٣)ڕۆژانە خواردنەوەی یەك پیاڵە دەم کراوی سێیەمی توێلکی داربەڕوی شیرن کراو بە هەنگوین یا نیو پیاڵە دەم کراوی پەلکی دار بەڕوی شیرن کراو پێش نوستن بخورێتەوە٠

م – بۆ بەهێز بوون ونەخۆشییەکانی زاری گەدە

(١)خواردنی سونبول تیب٠(٢) خواردنی بێ٠(٣)ژمارە بیستی پیتی"ل" ٠(٤)ڕۆژانە خواردنی سێ حەببە عەنبەر، ئێش و نەخۆشییەکانی زاری گەدە لە ناوئەبا٠

ن – بۆ خوێنڕێژی گەدە

(١)خواردنی پیازی دەشتی تێکەڵ بە ڕاوی هەنگوین٠(٢)خواردنەوەی ئاوی بەهلیمۆ٠ (٣)ڕۆژانە خواردنی پەلکی مێو بە کاڵی٠(٤)ڕۆژانە کەوچکێکی گەورەی شیوخواردن ڕەگی ئەنجەباری کوتراو بۆماوەی چارەگێك لە دوو فنجان ئاودا بکوڵێ وبە دوو کات بخورێتەوە٠ (٥)ڕۆژانە دە گرام توێلکی داری بی لەیەك فنجان ئاودا تا پێنج کاتژمێر بخوسێ و بکوڵێ وئاوەکەی بەیانی و ئێوارە بخورێتەوە٠(٦) خواردنی تۆزی سماق بە ئاوی سارد٠(٧) پەنجا گرام گیای کلکە ئەسپ

لە دوو سەت وپەنجا گرام ئاودا بۆ ماوەی نیو کاتژمێر بکوڵێ و پاك و سارد بکرێتەوە و ڕۆژانە شەش کەوچکی بە شەش کات لێ بخورێتەوە٠

س - بۆ کەم کردنەوەی تەڕی گەدە

(١)ژمارە یەکی پیتی "ن"٠(٢)ژمارە بیست وهەشتی پیتی"ع"٠ (٣)خواردنی پەنیری خوێ کراوی کۆن و ساغ٠(٤) خواردنی زنیان٠

ع – بۆ لەناوبردنی باو غازاتی گەدە

(١)ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەمکراوی جاترە٠(٢)خواردنی کەنگری دروستکراو بە بیبەرو دارچین و سرکە٠(٣)خواردنی نێرگز وتۆوەکەی٠ (٤)ژمارە(٢، ٨ ،١٢، ١٤ ، ١٦، ١٨، ٢٧) ی پیتی"ط "٠(٥)پازدە تا بیست وپێنج گرام جاترەی وشك لەیەك لیتر ئاوی لەکوڵدا دەم بکێشێ، ڕۆژانە پێنج تا شەش فنجانی لێ بخورێتەوە٠ (٦) خواردنی نۆکی تازەی کوڵاو بە زیرە٠(٧)ڕۆژانە خواردنی مەعجونی شەعرانی٠(٨) ڕۆژانە خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی بۆمادەران٠(٩) خواردنی تەماتە٠(١٠) ڕۆژانە خواردنی هەشت نخود ئاردی مێکوك بە چوار نخود تۆوی ڕازیانەی کوتراو، وە دووازدە نخود شەکر بە لێك دراوی٠(١١) ڕۆژانە خواردنی ئاو لیمۆ٠(١٢) ڕۆژانە خواردنی تریێ تازە٠(١٣) خواردنی زەعفەران٠(١٤) ژمارە (١، ٩) ی پیتی "ی"٠(١٥) سێ گرام ڕەگی فریز، چل گرام ڕەگی مێکوك وکەمێك توێلکی لیمۆ پێکەوە بکوڵێن وئاوەکە پاك بکرێتەوە و بخورێتەوە٠(١٦)خوادنی کەرەوز٠(١٧)خواردنی جەعفەری٠ (١٨)ژمارە دەی پیتی"ط"٠(١٩) خواردنی سۆتکە٠(٢٠)

بۆمـاوەی دە ڕۆژ تەنـیا تـرێ و شـتی گونجـاو بـە تـرێ بخـورێ٠ (٢١) خواردنـــەوەی ئـاوی کـولأوی کەلـەم٠(٢٢) خۆپاراســتن لــە خــواردن وخواردنـــەوەی شـــەربەتەکان، دۆ، خواردنـــەوەکانی غـــازدار، شـــوتی، گندۆرە، تالبی، شۆرباو زۆر خواردنـەوەی چا و ئاو، وەلە هاوین دا بۆ لاچونی تێنی بوون، نەبات بمژێ، جارجار تەباشیری سەدە فی بهێڕدرێ و بـە ئـاوی سـارد و عـەرەقی بـی بخورێـتەوە٠(٢٣) خواردنـی هـەرمێ ونـارنگ وخورمـالو ومـۆز زۆرباشـە، بـەلأم خواردنی میوەکانی دنك دار وەکو هـەمو جـۆرە خـۆخ وزەردالـو و قەیسییێك باش نینە٠(٢٤) زنیان، بادیـان، زیـرەی سـەوز، زیـرەی ڕەش، هـەر یـەك ، یـەك میسقال، جوان بهاڕدرێن و بـە کێشی هـەموان نەباتی هاڕدراو لێکبدرێن و ڕۆژانە سێ کات، هەرکات یەك کەوچکی خواردنی لێ بخورێ٠(٢٥)چای شاخی، گوڵی زمانـەگا، هـێل وجاترەی شیرازی هەر یەك دە گرام بکوڵێن، ئاوەکە پاك بکرێـتەوە ونـەباتی زەردی هـاڕدراوی تێبکـرێ تا شیرن ئەبی، بۆماوەی سێ ڕۆژ لەخورێـنی بخورێـتەوە٠ (٢٦)ڕۆژانـە گوڵـی بەیـبونەی شـیرازی وتـۆوی شـبیت ، هـەر یـەك پێـنج گرام بکوڵێن و ئاوەکە پاك بکرێتەوە وبـە نـەبات بخورێـتەوە٠(٢٧)مەقلی ئەزرەق بۆماوەی حەوت شەو، هەر شـەو نـیو میسـقال بخـورێ٠(٢٨) هەلـیلەی ڕەش بـۆ مـاوەی چـل شـەو، شـەوی یەکـەم دنکـەك، هـەر شەو دنکێك زیاد بکرێ، تا شەوی چلەمین ئـەبی بە چل دنـك، ئەو جا هەر شەو دنکێك کەم بکرێتەوە تا ئەگاتە شەوی هەشتا، کە ئەبیتەوە یەك دنك دڵ پڕیش لەناو ئەبا٠(٢٩) شلەی دروسـت کـراو لـە ئـاوی پەسـیرە وبـرنج وکـەوەر و جەعفـەری و شبیت وبەیـبونە وگوڵـی سـور دروسـت بکـرێ و بخـورێ٠(٣٠) گوڵـە سـور،

سەنامەکی، هەر یەك چوار میسقال، ئەنجدانی ڕۆمی، هێل، عاقرقرحا، بسفایج، هەر یەك، یەك میسقال، هەمویان بهاڕدرێن و بە هاوکێشی هەمویان نەباتی هاڕدراو لێك بدرێن وشەوانە کاتی نوستن گۆلێکی لێ بخورێ٠(٣١) گوڵ قەند پەنجا گرام لە خورێنی بخورێ٠(٣٢) ڕازیانە، ڕەشکە، گوڵ پەڕ، مریەم نخودی، هەر یەك ، یەك میسقال بکوڵێن و ئاوەکە پاك بکرێ وبە نەبات بخورێتەوە٠(٣٣)خواردنی مرەبای توێلکی شوتی٠(٣٤)خواردنی پەلك وپیازی سیرە هەرس٠(٣٥) هەر ڕۆژ دوو کات ، هەرکات ، سێ گرام تۆوی شبیت لەیەك فنجان ئاودا بکوڵێ و بخورێتەوە٠(٣٦) ژمارە هەشت و دووازدەی پیتی "ز"٠ (٣٧) ژمارە هەژدەی پیتی"ل"ڕۆژانە سێ چوار ئیستیکانی بە چەند کات لێ بخورێتەوە٠

ف – بۆ لەناوبردنی تڕ وفسی بۆگەنی

(کە هۆی تەشەنا بوون و چرکین بوونی گەدمیە) (١)خواردنەوەی ئاوی پەسیرە٠(٢) خواردنی زریشك، ئالوی زەرد، گەراز، ئالوچەی بەرقانی، قەسپی هیندی، گیلاس، ئالوبالو، گندۆرە، تالبی، پرتەقاڵ، نارنج، تورنج، توی سور، نارنگی، لیمۆی ترش وشیرن، کاهۆ، گزنیژ، پەلکی چەوەندەر، تالێشك، شاترە، پەڵپێنە خواردنی هەر یەك لەوانە یا هەمویان باشە٠(٣) خاکشیر وقدومە هەریەك چوار میسقال، بە هەندێك شەکر بەئاوی سارد تێکەڵ بکرێن وبخورێتەوە٠ (٤) پرچی گەنمەشامی، میوەی کاج، ڕەگی بابا ئادەم ، هەمویان وەك یەك لەئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێن وئاوەکە بخورێتەوە٠(٥) کلکی گێلاس، پرچی

گەنمەشامی، هەر یەك چوار میسقال، بکولێن و بۆ ماوەی سێ ڕۆژ هەر ڕۆژ سێ کات، هەرکات، ئیستیکانێك بخورێتەوە٠

ص – بۆ لەناوبردنی برسیەتی بەدرۆ

(١) خواردنی کاکڵی چەقەلە تاڵی خوێ کراو٠

ق – بۆ تێك چونی گەدە

(١) خواردنــــەوەی یـــەك فـنجان ئـــاوی دەم کـــراوی جەعفـــەری٠(٢) خواردنـــەوەی ئـــاوی کـولاّوی شـبیت یـا تۆوەکـەی٠(٣) یـــەك میسـقال سـونبول تیـب دەم بکرێ و بخورێـتەوە٠ (٤) ئاوی کولاّوی چوار توخم(تـۆوی ئەنیسـۆن، ڕازیانـە، زیرەی ڕەش و گژنیژ) هەر یەك پێنج گرام لەلیترێك ئاودا بۆ ماوەی پێنج خولەك بکولێ و دە خولەك دەمبکێشێ و هەر ڕۆژ سێ فنجان، بە سێ کات لێی بخورێتەوە٠

ر – بۆ هەمو نەخۆشیەکانی گەدە

(١)خواردنـەوەی ئـاوی یـەك تـا پێـنج لـیمۆ لەخورێنی و پێش نوستن٠ (٢)خواردنـی پەتاتـەی برژاو٠(٣)چل تا پەنجا گرام بەهێ ورد بکرێ بۆ مـاوەی پازدە خولەك لەهەزار گرام ئاودا بکولێ،جا ئاوەکەی بخورێتەوە ٠(٤) خواردنـەوەی ڕونـی بـەهێ٠(٥) ڕۆژانـە خواردنـی سی وپێنج گرام نـاوکی شـوتی٠(٦)ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیاڵە ئاوی پەتاتەی تازی بە دوو کـــات٠(٧)ڕۆژانـــە خواردنـــی تۆلکـــە٠(٨) خواردنـــی مـــێکوك و

پەروەردەکـراوی ئـەو بەشـێوەی گونجـاو٠(٩)ڕۆژانــە لەخورێـنی یـەك کەوچـك هـەنگوین بخـواو تـا یـەك کاتژمـێر هـیچ نـەخوا٠(١٠) خواردنەوەی ئاوی لیمۆی شیرن٠(١١) ڕۆژانە خواردنەوەی سێ ئیستیکان بـە سێ کات ئاوی کولأوی پەلك یا توێلکی داربەڕو٠(١٢) خواردنی تۆوی گژنـیژ٠(١٣)خواردنـەوەی دەم کـراوی گوڵـە بەیـبونە٠(١٤)خواردنـەوە و بەکارهێـنانی ڕونـی گوڵــە بــەڕۆژە٠(١٥) خواردنــی گــندۆرە٠(١٦) خواردنـەوەی چـای قەیـتەران٠ (١٧) خواردنـی یـەك گـرام شـبیت یـا تۆوەکەی دوای هـەر خواردنـێك٠(١٨) خواردنـەوەی ئاوی شوتی پارزناو ٠(١٩) خواردنـی مـیوەی دڕی و ئاوی پەلکەکەی٠ (٢٠) خواردنەوەی دەم کـراوی جاتـرە یـاخواردنی بەشێوەی گونجـاو٠(٢١)ڕۆژانـە تـا سـی گـرام تـەرخون لـە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ وبخورێتەوە٠(٢٢) بەیبونە، نەعناع، جاتـرە، وڕون، دەم بکرێن وبخورێنەوە٠(٢٣)خواردنی مرەبای زەنجەفیل ٠(٢٤) پـازدە گـرام گوڵـی بەیـبون ، دە گـرام گوڵـی بنەوشـۆکە لـە دوو فنجان ئاوی لەکوڵدا بۆ دە خولەك دەم بکرێ وبە دوو کات بخورێتەوە٠ (٢٥)پێسـتی نـاو سـیقەتۆرە، خـاوێن و وشـك بکرێـتەوە و بهـاڕدرێ وبە ئـاوی سـارد بخورێـتەوە٠(٢٦)ڕۆژانـە تـا نـۆ میسـقال خواردنەوەی ڕونـی چـەقەلە٠(٢٧) خواردنـی سـیر، بـە پـێی سروشـتی کـات و نەخۆش٠(٢٨) ژمـارە هـەژدەی پیـتی"ل"٠(٢٩)خواردنـی تـرێ فـەرەنگی٠(٣٠)بیسـت تا چـل گـرام ڕەگـی گوڵـی خـەتایی وشـك کـراوە یـا سـەرە پشـکۆتەی تـازە وجاحێل لە لیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەمبکێشێ و ڕۆژانە یەك فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٣١)پەلکی ڕیحان، گوڵی بەیبونە، سوسنبەر، هەر یەك چوار میسقال ، لـە لیترێك ئاودا بۆ ماوەی پێنج خولەك بکوڵێ و دە خولەك

دەمبکرێ و ڕۆژانە چوار فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٣٢)ڕۆژانە دوو جار، هەر جار، دوو گرام گوڵی مەرزە نجۆش لە یەك فنجان ئاودا بکوڵێ وبەچەند جار بخورێتەوە٠(٣٣) ژمارە پێنجی پیتی "ز"٠(٣٤) خواردنەوەی ئاوی گێزەر٠(٣٥) خواردنی سێو و ئاوەکەی٠(٣٦) خواردنی هەرمێ٠(٣٧) خواردنی توێلکی پرتەقاڵ و نارنج وشتی ترو مرە با لە هەمویان٠(٣٨)خواردنی شێلم٠(٣٩)خواردنی ترێ بۆماوەی چل ڕۆژ لەسەر یەك٠(٤٠) خواردنی پاقلا٠(٤١) ڕۆژانە خواردنی مستەکی٠(٤٢) خواردنی مرەبای گێزەر٠

بەشی بیست و شەشەم

باسی نەخۆشیەکانی دووازدە گرێ ئەکات

أ – دەرمانـەکانی گـەدە بـە شێوەی ڕابردوو بۆ نـەخۆشییەکانی دووازدە گرێش باشن٠

بەشی بیست و حەوتەم

باسی نەخۆشیەکانی دەزگای هەرس و بەهێز بوونی ئارەزوی خواردن ئەکات

أ – بۆ پاك کردنەوەی دەزگای هەرس

(۱) خواردنی ڕەگی تاڵیشك٠(۲) خواردنی تەماتە٠

ب – بۆ برینی دەزگای هەرس

(۱)خواردنی تۆلکە٠(۲) خواردنی گوڵنار٠(۳) بۆماوەی چل ڕۆژ خواردنی ترێ لەسەر یەك٠(٤)ژمارە (٦، ۹ ، ۱۳، ۲۰) پیتی "أ" ی بەشی بیست و پێنجەم٠

ج – بۆ ئاوسان و کیس کردنی دەزگای هەرس

(١) رۆژانــە خواردنەوەی سێ پەرداغ دەم کراوی گوڵی بطباط حنجر بە سێ کات نەخۆشی دەزگای هەرس لا ئەبا٠

د – بۆ هەو کردنی دەزگای هەرس

(١) خواردنی ڕیحان بەرگری لە میکرۆب ئەکا٠

ه – بۆ بەهێز بوونی دەزگای هەرس

(١) خواردنــی مارچوبە٠(٢) خواردنــەوەی جۆ٠(٣) خواردنی پونگ٠(٤) خواردنــەوەی ئـاوی یــەك تـا پێـنج لـیمۆ لەخورێـنی وکـاتی نوستن٠(٥) پـیازێکی لـە ڕەنـدە دراو، چـوار کەوچـکی شـیو ڕونـی زەیتون ، سەت و پەنجا گرام ئاو، لێکدراو دە خولەك بکوڵێن و بە گەرمی بخورێتەوە٠(٦) خواردنــەوەی ئـاوی پـرتەقاڵ تایـبەت لـە خورێنی٠ (٧) خواردنی سماق وهـەمو جـۆرە تـرشـیـیەك٠(٨)خواردنـی نارنج٠(٩)دوای هەر خواردنێك یـەك گرام تۆوی شبیتی هاڕدراو بخورێ٠(١٠) خواردنی سرکە بە گۆشت ٠(١١)خواردنــی ماســت٠(١٢)خواردنــەوەی دەمکــراوی گوڵــە حاجـیلەی هـاڕدراو٠(١٣)خواردنی مرەبای شوتی ٠ (١٤) خواردنی گیای چاو کتکە ٠ (١٥) خواردنـی ڕێـواس و ئـاو وپـەلکی ٠ (١٦) ڕۆژانە خواردنی پیاز٠(١٧) خواردنـی تەماتە٠(١٨) خواردنی شەربەت ومرەبای دری٠ (١٩) خواردنی تـەرخون٠(٢٠)ڕۆژانــە خواردنــی شـلەی سـیر، تایـبەت لەخورێـنی٠(٢١) ڕۆژانـە خواردنـی حـەوت د نکە خورما٠(٢٢) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی گـێزەر٠(٢٣) ڕۆژانـە خواردنـی سێوی شیرن کە چاك بجوێ٠(٢٤) توێلکی

هەرمیٚ بە داو وە بکریٚ ولەتاو وشك بکریٚتەوە ورِۆژانە یەك کەوچکی قاوە لە فنجانیٚك ئاوی لەکولٚ دا دەم بکریٚ و بخوریٚتەوە٠(٢٥) دانانی خاکی رِەس لەسەر زگ و گەدە بە شیٚوەی گوتراو٠ (٢٦) خواردنی بەرِو یا دەم کراوی ئەو٠(٢٧)رِۆژانە خواردنی گەزۆ یا شەربەتەکەی٠ (٢٨) خواردنەوەی ئاوی کولاٚوی پەلکی درەختی پرتەقالٚ٠(٢٩) خواردنی زەعفەران٠ (٣٠) رِۆژانە خواردنی نۆکی کولاٚو لەگەلٚ جەمەکان٠(٣١) خواردنی لووشە٠(٣٢) خواردنی کدو٠(٣٣) خواردنی کەنگری کولاٚو بە دەرمانەکان٠(٣٤) خواردنی شیٚلم٠ (٣٥) خواردنی سلٚق٠(٣٦) خواردنی تەرۆزی٠(٣٧) کەوچکیٚکی گەورەی خواردن گیای ئەرتماسیا لەفنجانیٚکی گەورەی ئاوی سارد دا بۆماوەی دووزادە کاتژمیٚر بخوسیٚندریٚ، کەم کەم ئاوەکەی لەماوەی رِۆژیٚك دا بخوریٚتەوە٠(٣٨)دووزادە گرام پەلکی درەختی ئەقاقیا لە نیستیکانیٚك ئاوی لەکولٚ دا دەم بکریٚ ولەخوریٚنی بخوریٚتەوە، دەزگای هەرس کردنی زەرداوی بەهیٚز ئەکا٠(٣٩) گۆلمیٚك پەلك و خونچەی غان لەلیتریٚك ئاودا بکولیٚ و رِۆژانە سیٚ فنجان بە سیٚ کات بخوریٚتەوە٠(٤٠) بۆماوەی بیست رِۆژ، هەر بەیانییەك لەخوریٚنی ئالوبالو، یا گیٚلاس، یا هەرمیٚ بخوریٚ و تا نیورِۆ چیدی نەخوریٚ٠(٤١) رِۆژانە تا سیٚ فنجان دۆشاوی رِوکیٚش بەرِاوی هەنگوین یا نەبات بە سیٚ کات بخوریٚتەوە٠ (٤٢)ژمارە دووازدەی پیتی"ز"ی بەشی بیست وپیٚنجەم٠ (٤٣) ژمارە بیست وحەوتی پیتی"ز"ی بەشی بیست ودووەم٠(٤٤)بۆ ماوەی چل رِۆژ، هەر رِۆژ خواردنەوەی یەك نیستیکان ئاوی پەسیرە لەخوریٚنی٠ (٤٥)رِۆژانە خواردنی دوو سەت وپەنجا گرام کەمپوتی توت فەرنگی٠

(٤٦) ڕونـی گەرچـەك، ڕونـی زەیـتون، ڕونی چەقەلە، پارافین، هاوكێش لـێك بدرێـن و شـەوانە كـاتی نوسـتن كەوچكێكی شیوی لێ بخورێ٠(٤٧) بۆمـاوەی چـل ڕۆژ، هـەر ڕۆژ یـەك كۆتر بكوڵێ و ئاوەكەی بخورێتەوە٠ (٤٨) دوو سـەت وپـەنجا گـرام ئاوی هورگ، بیست گرام شەكری سور، دە گـرام گەزی عەلەفی، دە گرام گەزی خانسار، دە گرام خاكشیر، هەمویان لە ئاوی هورگ دا حەل بكرێن وكەمێك بكوڵێن وهەر ڕۆژ بخورێتەوە و بۆمـاوەی چـل ڕۆژ بـەم شـێوە درێـژە بـدرێ٠(٤٩) تا سی گرام خواردنی تـەرخونی كـولأو٠(٥٠) خواردنـی مـۆز، گـندۆرە، پـرتەقاڵ ، لالـەنگی، كەلـەمی سور، شبیت، جەعفـەری، ڕیحـان، پـەلكی تـور، شـیلاو، هـورگ وئاوەكـەیان، ئـاوی شـێلم، گـول كەلـەم، قەڕنابیـت هـەمویان بـاش وبەهـێزكەرن (٥١) خواردنـەوەی دەم كـراوی گـوڵ و پەلكی (ارطماسیا)، ڕێكخەریشە٠(٥٢)ڕۆژانـە خواردنـەوەی دەمكـراوی ئەفسەنتین بەچەند جـار٠(٥٣) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیاڵە دەم كراوی گوڵ و پەلكی زوفا بـەدوو كـات٠(٥٤) بیـبەر و شـیر لـێك بـدرێ و بـە نـەبات شیرن بكرێ و بخورێتەوە٠(٥٥) خواردنی كوندور٠

و – بۆ بەهێزبوون و كردنەوەی ئـارەزوی خواردن

(١)ڕۆژانـەخواردنی نـیو میسـقال گوڵـی چـاوەگا بـە سـكەنجەبین٠(٢) خواردنـی كـاهو بــە سـركە٠ (٣) خواردنــی بامــیە و گوڵەكـەی ٠(٤) خواردنـی بـێی نەگەیـیو٠(٥) خواردنی پەنیری خوێ كراوی كۆن وساغ٠ (٦) خواردنـی ترشـۆكە٠(٧) خواردنەوەی ئاوی دەم كراوی جاترە دوای

هـەر خواردنـێك٠(٨) خواردنـی تـو پـێش خـواردن٠(٩) خواردنـەوەی هەریـەك لـە ئـاو یـا دۆشـاو یـا شـەربەتی پەسـیرە٠(١٠) خواردنـەوەی کەوچـکێکی شـیو شـەربەتی تـرێ پـێش هـەر خواردنـێك٠(١١)ڕۆژانـە خواردنـی پـەلکی مـێو بـەکاڵی٠ (١٢) خواردنـەوەی سـرکەی تـرێ بەخواردنـەکان٠(١٣) خواردنـی قەیسـی، تایـبەت شـیرنی ئـاودار٠(١٤) خواردنـی شـەربەتی بـەهێ٠(١٥) خواردنـی بـرنج٠ (١٦) خواردنـەوەی دارچینی دەم کـراو بـە تـەنها یـا تـێکەڵ بـە زەنجەفـیل٠(١٧) خواردنـی ڕیحان٠ (١٨) خواردنـی زەردە چـیوە٠(١٩) خواردنی مزە ورە و سەلاتەی پەڵپێنە بـە ترشی٠ (٢٠) خواردنی چیالیك٠(٢١) خواردنی تور و پەلك وناویـان٠(٢٢) پـێش خـواردن تەماتـە بخـورێ٠(٢٣) یـەك کەوچکی قاوە خـۆری تـۆوی گـێزەر لەیـەك فـنجان ئـاوی لـەکوڵ دا دەم بکـرێ و بخورێـتەوە٠(٢٤)خـواردن و خواردنـەوە ی لـیمۆ و ناوەکـەی٠ (٢٥)خواردنی ترشیاتی شێلم بـە سرکە٠(٢٦) خواردنەوە ی شەربەتی لـیمۆ٠ (٢٧) خواردنـەوەی ئـاوی کـولاوی توێلکی پرتەقاڵ یا نارنج٠(٢٨) خواردنـی سـۆتکە٠ (٢٩) خواردنـی تـۆوی گزنـیژ٠ (٣٠)ڕۆژانـە خواردنـەوەی دەم کـراوی گوڵـی بەیـبونە٠ (٣١) خواردنـی شـبیت٠(٣٢) خواردنـی بیـبەر٠(٣٣) خواردنـی مـیوەی دڕی و ئـاوی دەم کـراوی٠(٣٤) خواردنـی کەنگـر فـەرەنگی وناوەکەی٠(٣٥) ژمارە (٢ ، ٧، ٨، ١٩ ، ٣٦) ی پیتی"ه"٠

بەشی بیست و هەشتەم
باسی هەمو نەخۆشی ڕیخۆڵەکان و چارەیان ئەکات

أ – بۆ پاك کردنەوەی ڕیخۆڵەکان

(١)خواردنـی کاکڵی چەقەڵەی شـیرن٠(٢) خواردنەوەی ئاوی بەهێ٠(٣) خورادنەوەی ڕونی چەقەڵەی شیرن نەرم کەرە٠(٤) خواردنی بامیە٠(٥) خواردنـەوەی خاکشیر، ئـاوی تـور، ئـاوی گێزەر، ئـاوی شـێلم هـەر یەك لەوانــە پــاك کەرەوەیــە٠(٦) خــواردن و خواردنــەوەی زەنجەفــیل٠(٧) دەرمانەکانی پیتی"أ" ی بەشی سی ودووەم بۆ ئێرەش ئەبن٠

ب – بۆ ئاوسان و کیس کردنی ڕیخۆڵەکان

(١) خواردنـی ڕەگی تاڵیشك٠(٢)ڕۆژانە خواردنی ماست٠(٣)خواردنەوەی ئـاوی کـولاوی گوڵەبەڕۆژە٠(٤) خواردنی کەلەم٠(٥) ئاو، شەکر هاوکێش بکوڵـێن تـا وەکـو ڕاوی هەنگوینـی لێ دێ و، جـا بخـورێ٠(٦) سـێ گـرام جاترە لە سەت گرام ئاوی لەکوڵ دا دەمبکرێ ولە دوای هەر خواردنێك ئیسـتیکانێك بخورێــتەوە٠(٧)ڕۆژانــە خواردنــەوەی نــیو ئیســتیکان شـەربەتی ئالوبـالو لەیـەك پـەرداغ ئـاوی سـارد دا تـێکەلاو بخورێـتەوە٠ (٨) ڕۆژێـك بـۆ مـاوەی چوارده کاتژمێر هەر کاتژمێرێك یەك پەرداغ ، ئــاوی تــرێ بخواتــەوە، ڕۆژی دووەم ئــاوی نــیو یــا یــەك لــیمۆ هــەر کاتژمــێرێك بخواتــەوە، بـۆ ماوەی چەند ڕۆژ بەو شێوەیە٠(٩) خواردنی

هـەر خواردنـێك٠(٨) خواردنـی تـو پـێش خـواردن٠(٩) خواردنـەوەی هەریـەك لـە ئـاو یـا دۆشـاو یـا شـەربەتی پەسـیرە٠(١٠) خواردنـەوەی کەوچـکێکی شـیو شـەربەتی تـرێ پـێش هـەر خواردنـێك٠(١١)ڕۆژانـە خواردنـی پـەلکی مـێو بـەکاڵی٠ (١٢) خواردنـەوەی سـرکەی تـرێ بەخواردنـەکان٠(١٣) خواردنـی قەیسـی، تایـبەت شـیرنی ئـاودار٠(١٤) خواردنـی شـەربەتی بـەهێ٠(١٥) خواردنـی بـرنـج٠ (١٦) خواردنـەوەی دارچـینی دەم کـراو بـە تـەنها یـا تـێکەڵ بـە زەنجەفـیل٠(١٧) خواردنـی ڕیحان٠ (١٨) خواردنـی زەردە چـیوە٠(١٩) خواردنی مزە ورە و سەلاتەی پەلپێنە بـە ترشی٠ (٢٠) خواردنی چیالیك٠(٢١) خواردنی تور و پەلك وئاویـان٠(٢٢) پـێش خـواردن تەماتـە بخورێ٠(٢٣) یـەك کەوچکی قاوە خـۆری تـۆوی گـێزەر لەیـەك فـنجان ئـاوی لـەکوڵ دا دەم بکـرێ و بخورێـــتەوە٠(٢٤)خـــواردن و خواردنـــەوە ی لـــیمۆ و ئاوەکـــەی٠ (٢٥)خواردنی ترشیاتی شێلم بـە سرکە٠(٢٦) خواردنەوە ی شەربەتی لیمۆ٠ (٢٧) خواردنـەوەی ئـاوی کـولاوی توێلکی پرتەقاڵ یا نارنـج٠(٢٨) خواردنـــی ســـۆتکە٠ (٢٩) خواردنـــی تـــۆوی گزنـــیز٠ (٣٠)ڕۆژانـــە خواردنـەوەی دەم کـراوی گوڵـی بەیـبونە٠ (٣١) خواردنـی شـبیت٠(٣٢) خواردنـی بیـبەر٠(٣٣) خواردنـی مـیوەی دڕی و ئـاوی دەم کـراوی٠(٣٤) خواردنـی کەنگـر فـەرەنگی وئاوەکەی٠(٣٥) ژمارە (٣ ، ٧، ٨، ١٩ ، ٣٦) ی پیتی"هـ"٠

بەشی بیست و هەشتەم
باسی هەمو نەخۆشی ڕیخۆڵەکان و چارەیان ئەکات

أ – بۆپاك کردنەوەی ڕیخۆڵەکان

(١)خواردنـی کاکڵی چـەقەلەی شـیرن٠(٢) خواردنەوەی ئاوی بەهیَ٠(٣) خورادنەوەی ڕونی چەقەلەی شیرن نەرم کەرە٠(٤) خواردنی بامیە٠(٥) خواردنـەوەی خاکشیر، ئـاوی تـور، ئـاوی گێزەر، ئـاوی شـێلم هـەر یەك لەوانــە پــاك کەرەوەیــە٠(٦) خــواردن و خواردنــەوەی زەنجەفــیل٠(٧) دەرمانەکانی پیتی"أ" ی بەشی سی ودووەم بۆ ئێرەش ئەبن٠

ب – بۆ ئاوسان و کیس کردنی ڕیخۆڵەکان

(١) خواردنـی ڕەگی تاڵیشك٠(٢)ڕۆژانە خواردنی ماست٠(٣)خواردنەوەی ئـاوی کـولاوی گوڵەبەڕۆژە٠(٤) خواردنی کەلەم٠(٥) ئاو، شەکر هاوکێش بکوڵـێن تـا وەکـو ڕاوی هەنگویـنی لیَ دیَ و، جـا بخـوریَ٠(٦) سـیَ گـرام جاترە لە سەت گرام ئاوی لەکولَ دا دەمبکریَ ولە دوای هەر خواردنێك ئیســتیکانێك بخورێــتەوە٠(٧)ڕۆژانــە خواردنــەوەی نــیو ئیســتیکان شـەربەتی ئالوبـالو لەیـەك پـەرداغ ئـاوی سارد دا تـێکەڵاو بخورێـتەوە٠ (٨) ڕۆژێـك بـۆ مـاوەی چواردە کاتژمێر هەر کاتژمێرێك یەك پەرداغ ، ئــاوی تــریَ بخواتــەوە، ڕۆژی دووەم ئــاوی نــیو یــا یــەك لــیمۆ هــەر کاتژمـێرێك بخواتـەوە، بـۆ ماوەی چەند ڕۆژ بەو شێوەیە٠(٩) خواردنی

شاتو٠(١٠) خواردنەوە و خواردنی شەربەت ومرەبای بێ٠(١١) گەنمە شامی بکوڵێ وئاوەکەی بە نیو گەرمی حۆقنە بکرێ٠(١٢) دوو سەت وسی گرام ئەزگیلی گەییو، دنك وپێستی لێك جودا بکرێ ولە کەمێك شیردا حەل بکرێ و بخورێتەوە٠ (١٣) بیست تا سی گرام گیای حەوت بەند یا پەلکەکەی لە لیترێك ئاو بکوڵێ ورۆژانە دوو تا سێ فنجان بخورێتەوە، بە دوو سێ کات٠(١٤)ئاوی کولاوی چەوەندەر، بەنیوگەرمی حۆقنە بکرێ تەشەنایی لا ئەبا٠(١٥) سی تا چل گرام پەلك یا ڕەگی کەنگر فەرەنگی لە هەزار گرام ئاو دا بکوڵێ ورۆژانە سێ کات، هەر کات، یەك فنجان بیست خولەك پێش خواردن بخورێتەوە٠(١٦)بیست وپێنج تا سی گرام گیای گوڵی مینا لە هەزار گرام ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ ورۆژانە بخورێتەوە٠(١٧) ژمارە پێنجی پیتی"أ"٠

ج – بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵەکان

(١) خواردنی کاهو٠(٢)ژمارە(٢ ، ٣، ٦، ١٤) ی پیتی"ب"٠

د – بۆ برینی ڕیخۆڵەکان

(١) خواردنی گوڵنار٠(٢) ژمارە دووی پیتی"ب"٠(٣) ژمارە یەکی پیتی "أ"٠ (٤) خواردنەوەی ڕونی بەهێ٠(٥)خواردنی دنکە کدو٠(٦)خواردنی کەرەوز٠(٧)خواردنی تەڕە تولە٠(٨) خواردنی کەنگر٠

هـ – بۆ ئێشی ڕیخۆڵەکان

(١) ژمـارە یـەك تـا هەشـتی پیـتی "د"٠(٢) خواردنـی ڕازیانـە٠(٣) خواردنەوەی دۆشاوی گوڵە بەیبونی شیرن کراو بە شەکر٠(٤) خواردنی ڕون یا کـەرەی چێڵ٠(٥) گۆلـێك گوڵ وسەرە پشکۆتەی کاج لە لیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ و ڕۆژانە سێ فنجان بە سێ کات بخورێتەوە٠

و – بۆ بەهێز بوونی ڕیخۆڵەکان

(١)ڕۆژانـە خواردنـەوەی ئـاوی یـەك تـا پێـنج لـیمۆ لەخورێـنی وپـێش نوسـتن٠(٢)ژمـارە دووی پیـتی"ب"٠(٣) خواردنی پـەنیر٠(٤) خواردنـی بـەهێ٠(٥) خواردنـی تۆڵکـە٠(٦) ژمـارە حەوتی پیتی"د"٠(٧) خواردنی مـۆز٠(٨)خواردنـەوەی ئـاوی پـەلکی گوڵەبـەڕۆژ٠ (٩)بۆ ماوەی چل ڕۆژ، تەنیا خواردنی ترێ، بە ئەو شتانەی گونجاو لەگەڵی٠(١٠) بەڕو بۆبدرێ تـا زەرد و ڕەق و وشـك ئـەبی، جـا ئـارد بکـرێ و، جـا کەوچـکێك لـە پـــیاڵەیەك ئـــاو بکـــرێ و بۆمـــاوەی دە خولـــەك بکولـــێ و بـــپارزنێ وکەوچـکێك کـەکاو و کەمـێك ئـاردی گـەنمی تـێ بکـرێ ولەسـەر ئاگـر لێکبدرێ وتا قولپێك ئەکا، جا بخورێتەوە٠

ز – بۆ بـاو بڕی ڕیخۆڵەکان

(١)خواردنی قستی شیرن بە هەنگوین٠(٢) خواردنـی مارچوبە٠(٣)ژمارە دوو وشەشـــی پیـــتی"ب"٠(٤)ژمـــارە دووی پیـــتی"ه"٠(٥) گولـــپەڕ، ئەنیسۆن، ڕازیانـە، زیـرەی ڕەش، زیـرەی سـەوز، تـرشـی گوڵپەڕ، پەلکی

ڕازیانـە، یا زیرە بە خواردن بخورێن٠(٦) زۆرترینی دەرمانەکانی پیتی "ع"ی بەشی بیست و پێنجەم بۆ ئێرەش دەرمانن٠

ح – بۆ خوێنرێژی ڕیخۆڵەکان

(١)ژمارە (٤ ، ٥ ، ٧) ی پیتی"ن"ی بەشی بیست وپێنجەم بۆ ئێرەش دەرمانن٠

ط – بۆ هەمو نەخۆشی ڕیخۆڵەکان

(١) خواردنـەوەی ئـاوی کـولاوی گوڵەبـەڕۆژە٠(٢) خواردنـەوەی ئـاوی کولاوی شملی، یا بکوترێ و بخورێتەوە٠ (٣) خواردنەوەی دەم کراوی ڕیحانـە کـێویلە ٠ (٤) ڕۆژانـە خواردنـەوەی یـەك پـیاڵە دەم کـراوی سێیەمی توێلکی دار بەڕوی شیرن کراو بە هەنگوین٠

بەشی بیست و نۆیەم
باسی نەخۆشی‌یەکانی زگ و چارەیان ئەکات

أ – بۆ چارەی باکردن و گەورە بوونی زگ

(١) تۆوی گژنیژ، و گوڵی بەیبون، هەریەك سێ میسقال، بکرێن بە شەش بەش و هەر ڕۆژ لە سەر یەك بەشێك دەم بکرێ و لە خورێنی بخورێتەوە٠(٢) زنیان و تۆوی کەرەوز، هاوکێش کوتراو و تێکەڵاو لە دوای هەر خواردنێك کەوچکێکی چای بخورێ (٣)جاترە، بەیبون، تۆوی شبیت، زنیان، گوڵپەڕ، هەر یەك لەوان دەم بکرێ وبخورێتەوە٠(٤) خواردنەوەی ئاوی بەهێ٠ (٥) خواردنەوەی ئاو لیمۆ بەیانی پێش نوستن٠

ب – بۆ زگ ئێشە و پێچی زگ

(١) خواردنەوەی ئاوی کوڵاو و دەم کراوی قەیتەران٠(٢) خواردنەوەی دەم کراوی شاتەڕە٠(٣) خواردنەوەی دەم کراوی شیست پەلك٠(٤) خواردنی هەوجودە٠(٥) خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی بەیبون و حاجیلە٠(٦)خواردنی پەڵپینە٠(٧)خواردنی شبیت یا تۆوەکەی٠(٨) خواردنەوەی دەم کراوی جاترەی شیرازی٠(٩) خواردنی گوڵی ڕێواس٠ (١٠) خواردنی کاکڵی چەقەلەی شیرن٠(١١) خواردنەوەی دەم کراوی بارێزە٠ (١٢) خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی گوڵەباغ ٠ (١٣) خواردنی جاترە بە (پڕپۆڵە) یا دەمکراوی٠ (١٤) خواردنی برنجی بە بەزی

لێندراو٠(١٥) خواردنـی زعفـەران٠(١٦) خواردنەوەی ئاوی کولاَوی ڕەگی فریـز٠(١٧) سینامەکی کوتراو بە ڕاوی هەنگوین لێکبدرێ و بە ئەندازە بخورێ٠(١٨) بیبەر بەچای بخورێ٠

ج – بۆ لەناوبردنی برین و هەمو ژەهر و ژەنگ و میکرۆبێکی ناو زگ و هەناو

(١)ڕۆژانـە خواردنـەوەی یـەك پـێاڵە ئاوی کوزەڵە لەخورێنی٠(٢) موی گاجوت بسوتێ ومشکیەکەی بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێ و بخواتەوە ، برین لا ئەبا٠

د – بۆ توندکردن و لوس کردنی پێستی زگ

(١) هـەمو بەیانـیان بـە ڕونـی چـەقەلەی شـیرن زگ چـەوربکرێ و بشێلدرێ٠

ە – بۆ قورە قوڕ و دەنگ هاتن لە زگ

(١) خواردنی ڕەشکە بە هەنگوین٠ (٢) خواردنی کاکڵی گوێزی بۆدراو٠

و – بۆ لەناوبردنی ئاوبەندی زگ (استسقا ء)

چوار جۆرە

یەکـەم : – نیشانەی ئەوەیـە کـە ئەنگوستت بەپێستی ورگی وە بنێی دانەکەوی و هەڵ ناستیتەوە، ئەمەیان ترسناك نی یە٠

دووەم : - ورگ هەڵ ئەستی وکە دەستی لێ بدەی وەکو تەپڵی ودەهۆڵ دەنگی لێوە دێت ، ئەوە لە یەکەمی ترسناك ترە٠

سێ یەم : - زگ وەکو مەشکەی دۆ هەڵاوساوە و وەك مەشکە ئەهەژێ، ئەوەیان لەهەردووکیان ترسناك ترە، هۆی هەموشیان تێکەڵاو بوونی خڵتی بەڵغەم بە خوێن و ئاوسان و کیس کردنی زۆرە٠

چارەیان : (١) گژنیژ بیست وچوار کاتژمێر لەئاودا ئەخوسێ و ئەپارزنێ و ئاوەکە لەخورێنی ئەخورێتەوە٠(٢) گژنیژ و سرکە لێك بدرێن و زگ و هەمو بەدەنی پێ چەوربکرێ و لێ بدرێ ٠ (٣) ماوەی سێ ڕۆژ خواردنی تەنها مزەورۆکە بی ٠ (٤) ڕەوانکەری بەڵغەم بخوا٠ (٥) لەخورێنی سبر و هەنگوین بخوا٠(٦) خواردنی ڕۆژانە شۆربای فروج ، بەنانی گەنمی نەرم وناسك بی٠(٧) ئەنیسۆن بکوترێ وبخورێتەوە، بۆ یەکەمیان باشە٠(٨)ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پەرداغ ئاوی دەم کراوی گوڵی اکلیل بوقیعی بە دوو کات٠

چوارەم : - ئاوبەندی وەبایی : کە بریتی‌یە لەگەورە بوونی ورگ و تەنك بوونی پێست و بریقەدان و پەیدا بوونی ڕەگی سەوز لەپێست ، ئاوسان و کیس کردن و ئێشی زۆر، هۆی پەیدا بوونی ئەم نەخۆشی‌یە خواردنی شتی نابەدڵ وخواردنی شتێکە کەخواردنی یاسایی نی‌یە٠

چارەی :(١) خواردنەوەی شیری حوشتر، لەکاتی دۆشین گەرماو گەرم لەگەڵ میزی حوشتر لەکاتی میزکردنی گەرماوگەرم، ڕۆژانە بەدەوام، وهیچ شتی دی نەخوات تا چل ڕۆژ٠(٢)چەند جار ئاسنی خاوێن سۆر بکرێتەوە ولەئاوی خاوێن دا سارد بکرێتەوە وڕۆژانە نەخۆش لەجیاتی ئاو خواردنەوە لەو ئاوە بخواتەوە٠

دەرمان و خواردنی تر بۆ نەخۆشییەکانی استسقاء

(١)پەنیری کۆن بکوترێ و بەئاو مەرهەم بکرێ لەنەخۆشییەکە بدرێ و پێی چەور بکرێ٠(٢)خوێ وزەفت بهاڕدرێن ولێکبدرێن و لەنەخۆشییەکە بندرێن٠(٣)جیقی کۆتر بهاڕدرێ وبەسرکە مەرهەم بکرێ و بەدەنی نەخۆشی پێ چەور بکرێ٠(٤) خواردنەوەی ئاوی کادی ٠(٥) (ضفح البقر) لەورگی نەخۆش هەڵبسوێ٠ (٦) خواردنەوەی دارچین٠(٧)جوینی بنێشت و شتی وا٠(٨)خواردنی نیسك٠(٩)خواردنی هەرزن ٠(١٠) خواردنی گەنمە شامی٠(١١) خواردنی پەنیر٠(١٢) خواردنی لۆبیا٠(١٣) خواردنی سرکەی ترێ٠(١٤) خواردنەوەی شیری حوشتر٠ (١٥)خواردنەوەی شیری بزن٠ (١٦)خواردنەوەی شیری ماکەر٠ (١٧)خواردنی گۆشتی گۆلك٠(١٨)خواردنی هەنار٠ (١٩) خواردنی هەرمێ ٠ (٢٠) خاوەنی ئەم نەخۆشیانە ئەبێ خۆ بپارێزن لە خواردنەوەی ئاوی سارد ، زیانی زۆرە، بەتایبەت لەدوای ماندی بوون بۆ ئەو کەسانەی ساردی و وەرەمی ناو هەناویان هەیە٠

بەشی سییەم
باسی نەخۆشییەکانی هەناو و تینی بوونی زۆر ئەکات

أ – بۆ کەم کردنەوەی گەرمی هەناو وسروشت

(١)خواردنی نارنج٠(٢) خواردنی تالیشك بە زەلاتەو سەوزەکانی تر یا بە تەنها٠(٣) خواردنی عەناب٠(٤)خواردنەوەی شەربەتی بەهلیمۆ٠(٥) خواردنی ترشی ناروێ٠(٦) خواردنی شوتی٠(٧)زرشك وعەناب هاوسەنگ پێکەوە بکولێن و بخورێنەوە٠

ب – بۆ لابردنی تەڕی و ساردی هەناو وسروشت

(١)خواردنی کوندور٠(٢) خواردنی هەلیلەی ڕەش٠ (٣) خواردنی زەیتون و ڕونەکەی (٤) خواردنی نۆکی کولەك٠(٥) خواردنی کەرەوز٠ (٦) خواردنەوەی ئاوی کولاو و دەمکراوی خۆلنجان٠(٧) خواردنی بیبەری ڕەش٠(٨)ڕۆژانە خواردنەوەی دەم کراوی گولی زمانەگا٠(٩) هەر ڕۆژ لەخورێنی خواردنەوەی ڕاوی هەنگوین٠

ج – بۆ لەناوبردنی چەوری هەناو

(١) ڕۆژانە خواردنی پیاز٠(٢)ڕۆژانە خواردنی خورما٠(٣) ڕۆژانە خواردنی پونگ یا دەم کراوی ئەو٠(٤) خواردنی بیبەرەکانی توند٠

(٥)خواردنـــەوەی دەم كـــراوی دارچـــین٠ (٦) خواردنـــی تـــور، چـــەوری خواردن لائەبا٠(٧) خواردنی تەماتە٠

د – بۆ بۆنی نەخۆشی هەناو

(١) خواردنی گیای چاوە كتك ٠

ه – بۆ ئاوسان و هەوكردنی هەناو

(١) خواردنی ڕەگی تاڵیشك٠

و – بۆ لا بردنی تێنی بوونی زۆر

(١)ژمـاره یـەك و دووی پیـتی "أ"٠(٢) خواردنـــی قسـتی شـیرن بـە هـەنگوین٠(٣) خواردنـی كـاهو٠(٤) هەلـیلەی كـابولی، تەباشیری هیندی، تـۆوی پەڵپێـنە هـەر یـەك دوو میسقال، جوان بكوترێن ولێك بدرێن و بـە ئـاوی پەسـیرە بخورێـنەوە و ئـاوی هـەنار زۆر بخۆنـەوە٠(٥) ڕۆژانـە خواردنەوەی ئاو یادۆشاو یا شەربەتی پەسیرە٠(٦)ڕۆژانە خواردنی ترێ ٠(٧) خواردنـەوەی شـەربەتی سێو، شـەربەتی ڕێواس، شەربەتی هەنار، هـەر یـەك لەوان یا هەمویان٠(٨)ئاوی جۆ، ئاوی كدو، لیكاوی ئەسپرزە، بە ئاوی شوتی بخورێنەوە٠(٩)دۆشاوی تۆوی پەڵپێنە بە تۆوی ترشۆكە تێكەڵاو بكرێ و بخواتەوە و دۆشاوی تۆوی پەڵپێنە تێكەڵ بە سركە لە زاردا ڕابگرێ بـەو شێوە تـا چاك نـەبی٠(١٠) دۆشـاوی تـۆوی پەڵپێـنە، ئـالوی بوخـارا، تەمـری هیـندی، قـەراقورت، هەریـەك لـەوان باشـە٠(١١) لـەزاردا ڕاگرتـنی سـەدەف یـا زیـوی بـێ گـەرد یا بلور٠(١٢) ئاوی ئارویێ،

ئاوی تور، شەربەتی لیمۆ، سکەنجەبین ، زەنجەفیلی پەروەردە، مرەبای هەلیلە، مرەبای ئاملە و شەربەتی نارنج هەریەك لەوانە یا هەمویان دەرمانن٠(١٤) خواردنەوەی ئاوی پەسیرە بە ئاوی هەنار٠(١٥) خواردنی ماست٠(١٦) خواردنی قەیسی٠(١٧) خواردنەوەی ئاوی کولاوی ، پەلکی وشك کراوی درەختی قەیسی٠(١٨) خواردنی شوتی و مرەبای شوتی، بەرگری لە وشك بوونی زار و دەرونیش ئەکا٠(١٩) خواردنی مێکوك و شەربەتی رەگەکەی٠(٢٠) خواردنی هەرمێ بەتازی و بەکولاوی٠ (٢١) خواردنەوەی شەربەتی پرتەقاڵ٠(٢٢)ژمارە یەکی پیتی"ج"٠(٢٣) خواردنی سکەنجەبینی سادە٠(٢٤) خواردنەوەی سکەنجەبینی هەناری٠ (٢٥) خواردنی مۆز٠(٢٦) رۆژانە خواردنی هەلیلەی کابولی، بەرگری لەزۆر ئاوخواردنەوە و زیانی ئاو ئەکا٠ (٢٧)رازیانە بکوترێ و بەئاوی گەرم بخورێتەوە٠

بەشی سی و یەکەم
باسی هەمو جۆرە کرمێکی گەدە و هەناو و لەناوبردنیان ئەکات

أ – بۆ لەناوبردنی کرمی درێژ

(١)پێنج گرام جاترە لەئاودا بخوسێ وکاتی نوستن بخورێ، وبەیانی ڕەوانکەرێك بخورێ تا کرمەکان فڕێ بدرێن٠(٢)خواردنی سماق٠

ب – بۆ لەناوبردنی کرمی کدو

(١)خواردنی زنیان بەڕاوی هەنگوین٠(٢)توێلکی ڕەگی تو یا گاتو بکوڵێ وبەتەنها یا باشترە بە پەلکی خۆخ، ڕۆژانە بخورێتەوە٠ (٣) هەر ڕۆژ گێزەر ڕەندە بکرێ و لەخورێنی بخورێ بۆماوەی هەشت ڕۆژ٠(٤)ژمارە (٢٩ ، ٤٧) پیتی"د"٠(٥) سەت و پەنجا گرام تۆوی کدو بکوترێ وبەڕاوی هەنگوین لێکبدرێ و بخورێ٠(٦)بۆ ماوەی هەژدە کاتژمێر هیچ نەخوا، جا دوو کیلۆ ئیسپناخ بکوڵێنی وئاوەکەی لێ بکوشی و تڵپازەکەی خوێ بکرێ و بخورێ٠

ج – بۆ لەناوبردنی کرمی کۆم

(١) دە گرام خوێ لە سەت گرام ئاودا بتوێتەوە و بە شێوەی حۆقنە لەخوارەوە شوستوشۆی پێ بکرێ٠(٢) لۆکە بەنەفت بکرێ وداخیلی

کۆم بکرێ٠(٣) دنکی خۆخ بکوترێ وهەویر بکرێ وله ناو کۆم بندرێ٠ (٤) کاکڵی چەقەلەی تاڵ و دنکه خۆخ جوان بسوتێندرێن وبهاڕدرێن و لەناو کۆم بندرێن٠(٥) ڕەشکه بکوترێ و تێکەڵ به ئاوی گوژارك بکرێ و له کۆم بدرێ٠

د – بۆ لەناوبردنی هەمۆ جۆره کرمێك

(١) هەر ڕۆژ خواردنی دوو میسقال پونگ٠(٢) خواردنی بامیه و گوڵەکەی٠(٣) خواردنی نیو کیلۆ تو لەخورێنی وهیچی دی لەدوا نەخورێ٠(٤)ڕۆژانه خواردنەوەی سرکەی ترێ٠(٥)نۆك بکوڵێ و بکوترێ و له تەشته ئاوێکی شلەتێن بکرێ، کرم دارەکه بۆ ماوەیەك لەناوی دابنیشی، بۆ جاری دووەم نۆك له گۆشت دا بکوڵێ وبه سرکه تێکەڵ بکرێ وبخورێ٠(٦) گۆلێك نۆك بکوڵێ یا بەخاوی، شەو تا بەیانی لەسرکەی ترێ بکرێ و لەخورێنی نۆك و سرکەکه به تەواوی بخوا و لەو ڕۆژه دا چی دی نەخوا٠(٧) دانیشتن له ناو ئاوی نۆکی کولاو٠(٨) سێ ڕۆژ، هەر ڕۆژ حەوت گرام ونیو خواردنی ڕەشکەی کوتراو بەسرکه لەخورێنی٠(٩) خواردنی فستی شیرن به هەنگوین٠ (١٠) خواردنی نێرگز و تۆوەکەی٠(١١)خواردنی کەلەم٠(١٢) خواردنی مرەبای توێلکی نارنج٠(١٣)خواردنی هەوجوده٠(١٤) قۆچی گەوەزن بسوتێ و مشکیەکەی بەڕاوی هەنگوین لێکبدرێ وبخورێ لەخورێنی٠ (١٥) سی گرام گوڵ و پازده گرام پەلك وخونچەی چەقەله تێکەلاو، دەمبکرێ ولەخورێنی بخورێتەوە٠(١٦) پەلك و ڕەگی چەقەله تاڵ بکوڵێ و ئاوەکەی بخورێتەوە٠(١٧) هەر شەو پێش نوستن

،خواردنـی حەوت دنك خورما٠(١٨)خواردنی یەك میسقال، ڕونی ناوکی قەیسی٠(١٩) خواردنی تەرخون٠(٢٠) خواردنی ناوکی تۆوی شوتی٠(٢١) بۆماوەی سێ ڕۆژ پێش خواردنی درمانی کرم، شۆربای پەڵپینە بخورێ، دەرمانەکە بەهێز ئەکا وزیانیشی نابی٠(٢٢) لیمۆیەك بە هەمو شتەوە بهاڕدرێ و لەئاوی سارد بکرێ و کەوچکێکی خواردن ڕاوی هەنگوینی تێ بکرێ و بۆ ماوەیەك دابپۆشرێ و شەو کاتی نوستن بپارزنێ و بخورێتەوە٠(٢٣)گۆلمێك گوڵی غافث لەیەك لیتر ئاوی لەکوڵدا دەمبکرێ و ڕۆژانە سێ کات ماوەیەك پێش خورادن هەر کات فنجانێك بخورێتەوە٠(٢٤)سێ کەوچکی مرەبا سمغی کاج، شەش کەوچك ناردی ڕەگی مێکوك، هەویر بکرێن، ڕۆژانە بە ئەندازەی دنکێك لەخورێنی بخورێن٠(٢٥) پەلك وپشکۆتەکانی گوڵداری گوڵەبەڕۆژە دەم بکرێ و ڕۆژانە پێش هەر خورادنێك لێی بخورێتەوە٠ (٢٦) خواردنی هەمیشە بەهار٠(٢٧) خواردنەوەی ناوی کولاوی پەلکی ئالو٠(٢٨) پەلکی تازەی چەقەلەباوی دەم بکرێ و بخورێتەوە٠ (٢٩) ئەفسەنتین، شاتەڕە، گوڵی زەرد، ڕەگی عەرعەر، هەریەك پێنج گرام لێکبدرێن و بکوڵێن و بخورێنەوە٠(٣٠) کارگی کوێستانی، وشك بکرێ وشەوانە پێش نوستن بیست گرامی لێ بخورێ٠(٣١) پێنج تا دە گرام جاترە لەلیترێك ئاودا دەم بکرێ و ڕۆژانە سێ کات هەرکات یەك فنجان بە کەمێك شەکر یاهەنگوین بخورێتەوە ٠(٣٢) دوو تا سێ گرام پەلك و سەرە پشکۆتەکانی ئەفسەنتین بخورێتەوە، بۆماوەی پێنج ڕۆژ٠(٣٣) بۆ ماوەی سێ ڕۆژ، هەر ڕۆژ دە میسقال قەرقەروت لە یەك یا دوو ئیستیکان ئاوی لەکوڵدا بتوێتەوە و لەخورێنی بخورێتەوە٠ (٣٤) ئاوی کولاوی

گیلاخە (گوڵ ئاغا) بخورێتەوە٠(٣٥)کاکڵە گوێزی کۆن بە ئەنزەروت بخورێ٠(٣٦) خواردن وخواردنەوەی خونچەو سەرە پشکۆتە و پەلکی خۆخ٠ (٣٧) خواردنەوەی شەربەتی سیسنبەر٠(٣٨) خواردنی پرتەقاڵ یا ئاوەکەی٠ (٣٩) خواردنەوەی دەم کراوی ئاوی گیای زوفا، بۆماوەیەك (٤٠)خواردنی بایەنجانی خاو٠(٤١) لەتکە پیازێکی مام ناوەنجی لە لیترێك ئاودا بۆ ماوەی سێ خولەك بکوڵێ وجا ئاوەکە پاك بکرێتەوەو بەحۆقنە شستوشۆی لەخوارەوە پێ بکرێ٠(٤٢) خواردنی پەلك وبنکی سیرە هەرسە٠(٤٣) سەت و بیست گرام پێستی ڕەگی هەنار، بۆماوەی بیست و چوارکاتژمێر لە ئاودا بخوسێ وجا بۆماوەی دە خولەك لەسەرئاگر بکوڵێ ولە ڕۆژدا بۆ ماوەی سێ جار، لەنێوان هەر کاتژمێرو نیوێك فنجانێکی لێ بخورێتەوە٠(٤٤)سێ گرام ونیو توێلکی هەنار بکوترێ و لە پەرداغێك ئاوی لەکوڵ بکرێ وبخورێتەوە، ئەگەر نەخۆش قەبز بی ، لە پاش دوو کاتژمێر ڕەوانکەرێك، وەك ڕونی گەرچەك بخواتەوە٠(٤٥) کارگ بکوترێ وبە شەکر تێکەلاو بکرێ وبکرێتە شەربەت و ڕۆژانە لەخورێنی بخورێتەوە٠(٤٦) هەر ڕۆژ سێ کات، هەرکات، سێ، چوار دڵۆپ ڕونی جاترە بە شەکر لێکبدرێ وبخورێتەوە و بۆماوەی چەند حەوتە بەردەوام بی٠(٤٧) تۆوی پەلپێنە لە شیر یا لە ئاودا بکوڵێ و بخورێتەوە٠(٤٨)ڕۆژانە خواردنی دە گرام دنکی ناو هەرمێ٠(٤٩)ڕۆژانە خواردنی زیرە٠ (٥٠) ڕۆژانە خواردنی تا سێ میسقال شەب٠(٥١) خواردن وخواردنەوەی دەمکراوی پەلکی پەلکی زەردئالو٠ (٥٢) ڕۆژانە کێشی نۆ حەببە تۆوی خەردەلی کوتراو بە ڕاوی هەنگوین، بخورێ٠ (٥٣) ڕۆژانە تا سێ میسقال گوڵی بۆمادەران ،

بەڕاوی، هەنگوین تێکەڵاو بخورێ٠(٥٤) توێلکی قەد و لقەکانی گوێز دە... کوڵاوی ئەو بخورێتەوە٠

ه – بۆ لەناوبردنی کرمی منداڵان

(١) هەر ڕۆژ لە خورێنی ناوکی لیمۆ بکوترێ وشەکری پێومر بکرێ وبیجوی و ناوەکەی قوت بدا٠(٢)لەژمارە سی ودووی پیتی "د"بە ئەندازەیەکی کەمتر بەپێی تەمەنی منداڵ بخورێتەوە٠(٣)بۆ ماوەی چەند ڕۆژ، هەر شەو تا بەیانی ، سێ تا شەش کوزیە پیاز لە کەمێك ئاودا بخوسێندرێ و بەیانی پاك بکرێتەوە و بە ڕاوی هەنگوین لێکبدرێ ولەخورێنی بە منداڵ بدرێ٠(٤)ڕۆژانە خواردنەوەی یەك فنجان شیرێك، سێ چوار دنکە سیری تێدا کوڵا بی، لەخورێنی، جا سێ دنکە سیر لە سێ سەت وسیو سێ گرام شیر یا ئاودا بکوڵێ وحۆقنەی پێ بکرێ بەوشێوە٠(٥)بۆماوەی سێ حەوتە هەر ڕۆژ یەك گێزەر بەمنداڵ بدرێ٠(٦) چوار تا شەش گوێزی ڕەق نەبوویی ، بکوترێ وناوەکەی بگیرێ وبە شەکری کوتراو تێکەڵاو بکرێ، ڕۆژانە نیو کەوچکی گچکە بەمنداڵ بدرێ، بەگوێرەی تەمەنی منداڵ دەرمانەکە کم وزیاد بکرێ

، تا کرمەکان لەناو ئەچن٠

بەشی سی و دووەم
باسی خۆ ڕشاندنەوە و بەرگری لە هەڵێنج و ڕشانەوە ئەکات

أ – بۆ خۆ ڕشاندنەوە وگەدە و هەناو پاك كردنەوە بە ڕشانەوە

(١)بیست گرام ڕەگی بنەوشۆكە لە سێ سەت گرام ئاودا بكوڵێ تا نیوەی ئەمێنی، جا پاك بكرێتەوە و بەچەند قوم بخورێتەوە٠(٢) قوت دانی كەوچكێكی چای دنكی خەرتەلی ڕەشی كوتراو٠(٣) تەرەتیزە لە ئاوی لەكوڵ بكرێ وبخورێتەوە٠(٤) ڕەگی گندۆرەبكوڵێ و ئاوەكەی بخورێتەوە٠(٥) ئاوی تور و ڕاوی هەنگوین لێكبدرێ و بخورێتەوە٠(٦) خواردنی شبیت لەدوای خواردن٠(٧) گوڵ وسەرە پشكۆتە تازەكانی گندۆرە وشك بكرێتەوەو ورد بكرێ و بەپێی پێویست لێی بخورێ٠

ب – بۆ بەرگری لە ڕشانەوە

(١) ژمارە چواردەی پیتی"ط"ی بەشی بیست وپێنجەم٠(٢) خواردنی پونگ بەتەنها یا تێكەڵ بەئاوی هەناری ترش٠(٣) خواردنی سماقی كوتراو٠(٤) هەلگرتن وبۆن كردنی ڕیحان لەنێو ئوتومبێل وفڕۆكەدا٠ (٥) خواردنی جەعفەری٠(٦) خواردنی ئاردی سێوی ترشی وشك كراوە

٠(٧) خواردنـــی ڕەشـــکە٠(٨)خواردنـــی شـــەربەتی هـــەناری تـــرش٠(٩) خواردنـی شـەربەتی سێو٠(١٠) خواردن وخواردنەوەی لیمۆ و ئاوەکەی٠ (١١) خـواردن و خواردنەوەی شبیت یا تۆوەکەی٠(١٢) خواردنی ئالو بالو وشـەربەتی نەو ٠ (١٣)خواردنی فستەق٠(١٤) مرەبای بێ بە ئاوی پونگ بخورێـتەوە٠(١٥)خـواردن و خواردنـەوەی هـەر یـەك لـە ئـاوی هـەناری شـیرن وتـرش، ئـاوی بـێ، ئـاوی ڕێواس و ئاوی سماق٠(١٦) تۆوی ڕازیانە بکوترێ و بەڕاوی هەنگوین لێکبدرێ و ڕۆژانە بخورێ٠(١٧) بیست گرام تەباشیری سەدەفی هاڕدراو بە یەك لیتر عەرەقی پونگ لێکبدرێ وهەر پـازدە خولـەك، ئیسـتیکانێکی لێ بخورێـتەوە٠ (١٨) نـەبات و هـێل بهـاڕدرێن وبـەئاوی کـولاّو یـا موقەتـەر لێکـبدرێن وبخورێـنەوە٠(١٩) توێلکی وشـك کـراوەی نـارنج بهاڕدرێ وبـەڕاوی هـەنگوین لێکـبدرێ و بخورێ٠(٢٠) پونگی وشکك دوو میسقال، هێل شەش حەببە وتەباشیری سـەدەفی یـەك میسقال، بکوڵێن و ئاوەکە پال بکرێتەوە و بخورێتەوە٠ (٢١) تاجریـزی وخاکشیر بکوڵێن وئاوەکەیان بەنەبات بخورێتەوە٠(٢٢) ڕۆژانـە پێـنج جار، هـەر جار بیست وپێـنج گـرام خـاك شـیری وشـك، لـەزاری بکـرێ و بـە ئـاو قـوت بـدرێ٠(٢٣)سی گرام پەلکی تازە وناسکی مـێو بـە تەڕی یا وشك کراوە لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێ و پاك بکرێتەوە و ڕۆژانـە تـا سـێ ئیستیکانی بە سێ کات لێ بخورێتەوە٠(٢٤) ڕۆژانە دە گـرام پۆخـی مـێو یـا تـرێ بـەئاو بخورێـتەوە، یـا بکولـێ و ئاوەکـە بخورێـتەوە٠(٢٥) مسـتێك ڕەگـی بنەوشـۆکە بۆمـاوەی پـازدە خولـەك لەیـەك لـیتر ئـاودا بکولـێ وڕۆژانـە یـەك فـنجانی لێ بخورێـتەوە٠(٢٦) خواردنـی پـرتەقاڵ وئاوەکـەی٠ (٢٧) خـواردن وخواردنەوەی گوڵەسور٠

(٢٨) تـۆوی ڕازیانــە لەهەنگویـندا بکولـێ و بخورێـتەوە٠(٢٩) سمـاقی نـیوکوتـراو، زیـرە لێکـبدرێن و بەئاوی سارد بخورێنەوە، ڕشانەوەی زۆر لـەناو ئـەبا٠(٣٠) خواردنــی ڕێـواس ڕشـانەوەی زەرداوی لائـەبا ٠ (٣١) تەباشـیری هـاڕدراو هەشـت حەبـبە، سمـاقی کوتـراو سـی ودوو حەبـبە، بەئاوبخورێـتەوە ڕشانەوەی زەرداوی لەناونەبا٠(٣٢) ئەگەر ڕشانەوە تاو نۆبەتـەی لەگـەڵ بـی، گوڵـی نـیلوفەر بکوڵێ تا وەکو ڕاوی هەنگوینی لێ دێ، هـەر کاتژمـێر یـەك کەوچـك بخـوا ٠ (٣٣) ئەگـەر تای نەبوو، ئاوی هـەنار یـا مـرەبای هـەنار بەشـەکر یا شەربەتی بێ لیمۆ بخواتەوە٠(٣٤) ئەگـەر ڕشـانەوە بـەهۆی سـاردی وتەڕی بی، شەربەتی پونگ بخواتەوە٠ (٣٥) ئەگـەر ڕشـانەوە سپی یاڕەش بی، گوێزی هیندی بکوترێ وڕۆژانە پێـنج گـرام بخوا تا چاك ئەبی، یا گوێزی هیندی و مێخەك بکوترێن و بە ڕاوی هـەنگوین لێکبدرێن و بخورێن یا پونگ بەشەکری بخورێ٠(٣٦)ئەگـەر ڕشـانەوە بـەهۆی سوار بوونی ئوتومبێل وشتی وا بی پیاز بۆن بکا یا بیخوا٠ (٣٧) خواردنی گژنیژ یا تۆوەکەی٠

ج – بۆ لەناوبردنی هەڵێنج

(١)ژمارە یەك تا بیست وهەشت و سیوحەوتی پیتی"ب"٠ (٢)خواردنی ئاردی داری عەناب٠

د – بۆ تیك هەڵچونی دڵ و هەناو

(١) خواردنی پێستی هەلیلەی زەرد٠(٢) خواردنی ڕێواس٠

بەشی سی و سێیەم
باسی نەرمکردن و بەڕێ کردن و پاك کردنەوەی گەدە وهەناو و لەناو بردنی قەبزی وبەستنی زگ چون وزگ چونی خوێنی ئەکات

أ - بۆ نەرم کردنی گەدە وهەناو و سروشت

(١) ژمارەچوار وحەوتی پیتی"ب"٠(٢) خواردنی دە دانە ئالوی وشکی کولاو یا لە ئاودا خوساو پێش خەوتن، یا پەرداغێك دۆشاوەکەی٠ (٣) دە تا پازدە دانە هەنجیر لە ئاوی سارد یا شیر دا بکولێ و بخورێتەوە٠ (٤)خواردنی دە تا سی دانە قەیسی خوساو یا لەئاودا کولاو ٠ (٥)خواردنەوەی دە تا چل گرام ڕونی نارگیل بەپێی توانای نەخۆش (٦) شەش تا سی گرام تۆوی ئەسفرزە ئێوارە لە ئاودا بخوسێ و بەیانی لەخورێنی بخورێتەوە٠(٧) ڕۆژانە یەك تادوو کەوچکی مرەبا خۆری گولی تۆلکە لە یەك یا دوو فنجان ئاوی لەکوڵدا دەم بکێشێ و بخورێتەوە٠(٨) بیست تا شێست گرام گەزی عەلەفی لەکەمێك ئاودا حەل بکرێ و بخورێتەوە٠(٩)بیست تا شێست گرام گەزی ئەنگەبین لەکەمێك ئاودا حەل بکرێ و بخورێتەوە٠(١٠) دە تا حەفتا گرام گەزی خارشتور(حوشترالوك) بە کەمێك ئاو بخورێتەوە٠(١١) سەت گرام شیر خشت بەکەمێك ئاو بخورێتەوە٠ (١٢) نەوەد گرام شەکری سور

بەکەمێك ئاو بخورێتەوە• (١٣)بیست تا شێست گرام بیدخشت (شۆکی درەختی بی)بە کەمێك ئاو بخورێتەوە• (١٤) سێ تا پازدە گرام کەتیرا لە کەمێك ئاو دا بخوسێ و بخورێتەوە•(١٥) خواردنی پەلك و پیازی سیرە هەرسە•(١٦) خواردنەوەی ئاوی کولاوی شملی•(١٧) کەوچکێکی خواردن گوڵی ئالو لە فنجانێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ وشەوانە پێش خەوتن بخورێتەوە• (١٨) پازدە تاسی گرام ڕەگی ڕۆیناسی کوتراو لە هەزار گرام ئاودا بکوڵێ و ڕۆژانە یەك تا چوار کەپسولی لێ قوت بدرێ• (١٩) ڕۆژانە یەك مست ترشۆکە بە مرەبا بخورێ، یا دوو کەوچك ئاوی ترشۆکە لە ئاوێك کە بە شەکر شیرن کرابی، لێکبدرێ وبخورێتەوە• (٢٠) شەوانە سێ تا چوار دانە هەنجیری وشك لەئاو دا بخوسێ وبەیانی لەخورێنی هەنجیرەکە و ئاوەکە بخورێن، بەتایبەت بۆ قەبزی پیران• (٢١) سێو ببرژێ یابکوڵێ وبخورێ•(٢٢) خاکشیر بکوڵێ وبە شەربەتی قەند بخورێتەوە• (٢٣) دە گرام تۆوی ئیسپەناخ لە فنجانێك ئاو دا دەم بکرێ وبخورێتەوە•(٢٤) دوو تا پێنج گرام ڕەگی ڕیوەندی چینی بکوترێ و ئارد بکرێ ولە پەرداغێك ئاوی شیلتێن بکرێ وکەوچکێك ڕاوی هەنگوینی ساغی تێ بکرێ وجوان لێکبدرێ و بخورێتەوە• (٢٥) خواردنی گەنمەشامی برژاو•(٢٦) خواردنەوەی ئاوی کولاوی تۆوی کتان•(٢٧) بیست تا سی گرام پەلکی تازە یا وشك کراوەی گێلاس لەلیترێك ئاو دا بکوڵێ و بۆماوەی بیست خولەك دابپۆشرێ، جا بپارزنێ وبە پێی ئارەزو شیرن بکرێ وڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە•(٢٨) چل تا پەنجا گرام ڕەگی مێکوك لەت لەت بکرێ ولە لیترێك ئاو دا، بۆماوەی پێنج خولەك بکوڵێ و بۆماوەی دووازدە

خولەك دابپۆشرێ وجا بپارزنێ و ڕۆژانە لێی بخورێتەوە ٠ (٢٩) ڕۆژانە خواردنـەوەی یـەك، تـا دوو کەوچـکی ڕونـی زەیـتون لەخورێـنی٠(٣٠) وێـنجە بکوڵێ وبخورێ٠(٣١) خواردنـەوەی ئاوی ترێ٠ (٣٢) کەوچکێکی چای، تـۆوی خەرتـەلی ڕەش بۆمـاوەی یـەك کاتژمـێر لـە کەمێك ئاو دا بخوسێ، لەخورێـنی بخورێـتەوە، بەو شێوەیە دوو بەیانیان لەسەریەك، وبـۆ مـندالأن نیو کەوچکی چای بەکار دێ٠(٣٣) خواردنی ڕازیانەو هەر سـەوزییێك کـە بـەکولأوی ئـەخورێ٠(٣٤) ئـاوی گۆشـتاوی بەسـەوزیەکان دروسـت کـراو ٠ (٣٥) لـەباتی چێشـت هـەنگوین و ئـالو بخـورێ٠(٣٦) خواردنـی مـرەبا و کەمـپوتی ڕێـواس ٠ (٣٧) کەوچکێکی گەورە پەلك و ڕەگـی تالێشـك لـە یـەك فـنجان ئـاوی لـەکوڵدا دەم بکـرێ و ڕۆژانـە فنجانـێك بـەو شێوە بخورێـتەوە٠(٣٨)چوار گرام ڕەگ یا گوڵ یا پەلکی لاولاوە لـە فنجانـێك ئـاو دا بکوڵێ و کـاتی نوسـتن ئاوەکـە بخورێـتەوە، وشـکی کۆن لەناوئـەبا٠ (٣٩) پێـنج تـا دە گـرام ئەفسەنتین لـە لـیترێك ئـاوی لـەکوڵدا دەم بکـرێ وشـیرن بکـرێ و ڕۆژانـە یـەك، دوو ئیستیکان بخورێـتەوە٠(٤٠) پـیاز بکوڵێ وبخورێ سروشت نەرم ئەکا (٤١)خواردنی کـەوەر٠(٤٢)خواردنـەوەی دەم کراوی بەیبونەوحاجیلە٠(٤٣)یەك تا دوو گـرام گوڵی هەمیشـە بەهار، لە یەك فنجان ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ و ئاوەکـە بخورێـتەوە ٠ (٤٤) پـەلکی تـازەی گوڵی مینا بە سەلات بخورێ٠ (٤٥) خواردنـی سرکەی چەوەندەربە نانی، تایبەت لە بەهاردا٠(٤٦) دوو بـەش ئاو، بەشێك ڕاوی هەنگوین، بکوڵێ تابەشێك ئەمینی، ڕۆژانە سێ میسـقالی لێ بخـورێ سروشـت نـەرم ئەکا٠(٤٧) سەت و بیست گرام ناوکی فلـوس بخـورێ٠(٤٨) خواردنی پەلکی کولأوی هەنجیر٠(٤٩) کەوەر بکوڵێ

وبپاررزنێ وبەئاوەکەی حۆقنە بکرێ٠(٥٠) خواردنەوە و مژینی چوار گرام دنکی خوساوی بەهێ٠(٥١) ڕۆژانە تا دوو پیاڵە دەم کراوی پەلکی گوڵی اجاص شانك بخورێتەوە٠(٥٢) خواردنی کاهو نەرم کەری سروشتە٠(٥٣) خواردنی تۆلکە، نەرم کەری سروشتە٠(٥٤) خواردنی نۆك نەرم کەری سروشتە٠ (٥٥) خواردنی خارخسك٠ (٥٦) خواردنی وێنجە٠(٥٧) خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی زمانەگا، نەرم کەری سروشتە٠

ب – بۆ بەرێ کردن و پاك کردنەوەی گەدە و هەناو و لەناوبردنی قەبزی

(١) خواردنی کونجی٠(٢) خواردنی نیو تا یەك میسقال گوڵی سور تێکەلأو بەدۆ لەخورێنی پاك کەرەوەیە٠(٣) خواردنی تۆوی بامیە٠(٤) خورادنی ڕونی چەقەلەی شیرن بۆ گەورە شیست گرام بۆ گچکە، دە تا پازدە گرام لەخورێنی ئەخورێتەوە٠(٥) بەری بلاروك و بەری تاوك بکوترێن و بکرێن بەئارد بۆ منداڵ کەوچکێکی چای و بۆ گەورە کەوچکێکی شیو بخورێتەوە، پاك کەرەوەیە٠(٦)ڕۆژانە خواردنی ترێ٠ (٧)تۆوی شملی، گوڵی وەنەوشە، هەریەك دە گرام، گوڵی تۆلکە، سنامەکی، هەریەك پازدە گرام، شەکری سور پەنجا گرام، هەمویان تێکەلأو، یەك کەوچکی خواردن لەناو دوو پەرداغ ئاو کەمێك بکوڵێ ولە پێش هەر خواردنێك دوو ئستیکان بخورێتەوە قەبزی لائەبا٠ (٨) خواردنی زنیان پاك کەرەوەیە٠(٩) پەلکی وشك کراوی درەختی قەیسی لە ئاودا بکوڵێ و ئاوەکە بخورێتەوە ٠ (١٠) خواردنی بەهێ و ئاوەکەی

ڕەوانکەرە ٠ (١١) شۆربای پڕلە سەوزی ئیسپەناخ وشێلم وئاوی میوەکان بخورێ قەبزی و وشکی لەناو ئەبا٠(١٢)نەختێك مێخەك لە ئاوی ئارویدا بخوسێ وبۆماوەی بیست وچوار کاتژمێر،جا بکوترێ وبە هەنگوین لێکبدرێ وبخورێ٠(١٣)خواردنەوەی پەرداغێك ئاوی ئاروێ بەکەمێك نەبات٠(١٤) خواردنی گەرچەك یا ڕونەکەی٠(١٥) خواردنی گەزیزە٠(١٦) خواردنی شێلم٠(١٧) گیای شەڕواڵ بە کۆڵ لەبنکەوە ببڕێ و کە شیرەکەی هەڵدا، کەڵپە شەکرێکی پێ بکرێ وبخورێ یا پەلکێکی ئەو گیایە بجوێ وئاوەکە قوت بدرێ٠(١٨) ڕۆژانە سێ کات هەرکات یەك کەوچکی چای سینامەکی کوتراو لەئیستیکانێ بکرێ و دوو کەوچکی چای شەکری بەسەردابکرێ وپڕ بکرێ لەئاوی کوڵاو ونیو کاتژمێر، پێش خواردنی هەر ژەمێك تێك بدرێ و بەگەرمی بخورێتەوە، یابە ئەندازە وەك چا دەم بکرێ وئاوەکە لەخورێنی بخورێتەوە٠ (١٩) هەر ڕۆژ لەخورێنی خواردنەوەی یەك پیاڵە ئاوی تەڕمتولە ژەهر ونەخۆشی خراپی خۆراك لە گەدە ناهێڵی ٠ (٢٠) بامیە چەند کاتژمێر لە ئاودا بخوسێ و ئاوەکە بخورێتەوە٠ (٢١) خواردنی هەوجودە٠ (٢٢)ڕۆژانە خواردنی یەك گولاج ئاردی وشك کراوەی گۆشتی گوژارك٠ (٢٣) ڕۆژانە خواردنی پونگ وئاوی دەمکراوی (٢٤) ڕۆژانە خواردنی حەوت پەلکی پێنج پەنجە٠(٢٥) خواردنی نانی جۆ٠ (٢٦) ڕۆژانە خواردنی ئیسپەناخ بەهەر شێوەیەکی گونجاو٠ (٢٧) ڕوژانە خواردنی توت فەرمنگی٠(٢٨) خواردنی گێزەر تایبەت بەکولاوی٠(٢٩) هەر شەو کاتی نوستن، سێوێك بەجوانی بجوێ و قوت بدرێ٠(٣٠) توێلکی یەك پرتەقاڵ یا یەك نارنج لەئاودا بۆماوەی سێ خولەك بکولێ و ئاوەکەی

لێ برێژی و جا دووبارە لە لیترێك ئاودا کەبە بیست گرام شەکری قەند شیرن کراوە بۆماوەی بیست خولەك بکولێ و لە قاپێك دا سارد بکرێتەوە ، لەخورێنی و سێ کاتژمێر دوای خواردنی شەو بخورێ٠(٣١) خۆشوتن لەگەرماوی گەرم ومانەوە بۆ ماوەی نیوکاتژمێر،جا بەخاولی خۆی وشك بکاتەوەو لەشی خۆی بشێلی و دوایی بۆ ماوەیەك بخەوی٠ (٣٢)خواردنی سوهانی گزنگەبین بەگولی هێرۆ و هەرمێ٠ (٣٣)خواردنەوەی ئاوی پرتەقالی لێکدراو بەشەکر٠(٣٤) هەنگوین بەئاوی باران بخورێتەوە٠(٣٥) ژمارە (١٩، ٥١) ی پیتی"أ"٠(٣٦) خواردنی شەنگ٠

ج – بۆ چارەی زگ چون

(١) خواردن و خواردنەوەی ئوستوخدوس٠ (٢) ژمارە چواردەی پیتی"ط"ی بەشی بیست وپێنجەم٠ (٣) خواردنی پونگی تێکەل بەئاوی هەناری ترش٠ (٤) خواردنی گولنار٠(٥) تۆوی پەلپێنە، تۆوی بۆدراوی گژنیژ، هەر یەك دە میسقال ڕۆژانە سێ جار ، هەر جار نیو کەوچك بخوا ٠ (٦) خواردنەوەی ئاوی یەك تا پێنج لیمۆ لەخورێنی و کاتی نوستن٠ (٧) خواردنی تالیشك٠ (٨) خواردنەوەی شەربەتی بەهلیمۆ٠ (٩) خواردنەوەی ئاوی پەلکی پەمۆ٠ (١٠) خواردنی سماق٠ (١١) خواردنی تۆلکە بەخاوی٠(١٢) خواردنەوەی بیست وپێنج گرام پەلکی درەختی مێو لە یەك لیتر ئاوی لەکولدا، دەم کراو یا خواردنی پەلکی مێوی وشك کراوە٠(١٣)خواردنی توی وشك٠ (١٤) ڕۆژانە خواردنەوەی سێ کەوچکی مرەباخۆری ئاو یا دۆشاو یا شەربەتی

پەسیرە بە سێ کات٠(١٥) ڕۆژانە خواردنەوەی سێ کەوچکی خواردن، شەربەتی ترێ بەساردی بەسێ کات٠(١٦) خواردنەوەی قاوە٠(١٧) خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی بێ٠(١٨) خواردنی ماست بە تایبەتی ترش٠ (١٩)خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی ڕەگی ڕازیانە٠(٢٠) خواردنی سێوی کاڵ ونەگەییو٠(٢١) ژمارە سی وچواری پیتی"ب"٠(٢٢) خواردنی بەڕو خۆی یا دەم کراوی٠(٢٣) خواردنی گەزۆ یا شەربەتەکەی٠(٢٤) خواردنی تۆوی فریز٠(٢٥)ئاردی نۆك بەهەنگوین لێکبدرێ و بخورێ٠ (٢٦)خواردنی پونگ زگ چونی بەهۆی دەرمانی ژەهراوی چارە ئەکا٠ (٢٧)خواردنی ئالوبالو وشەربەتی ئەوبۆ زگ چونی زەرداوی باشە٠ (٢٨)ناوکی خورما وشك بکرێتەوە وبهاڕدرێ، ئاردەکەی بخورێ٠ (٢٩) پێنج تا دە دنك عەنابی وشك بەناوکەوە بکوترێ وبخورێ٠ (٣٠)خواردنی قەیسی٠(٣١) خواردنەوەی ڕونی بەهێ ، زگ چونی کۆن وبەدەوام لائەبا٠ (٣٢) خواردنەوەی ئاوی کوڵاوی جوانەی جۆ٠(٣٣) خواردنی سیر٠(٣٤) خواردنی خورمای کاڵ وترش٠ (٣٥) خواردنەوەی ئاوی گێزەر٠(٣٦) خواردنەوەی شۆربای گێزەر٠(٣٧) خواردنی پەلکی گیای نۆك٠(٣٨) خواردنی هەر یەك لەگوڵ، توێلکی ڕەگ وقەد و بەزو گۆشتی ناو هەنار بەکوتراوی یا بەکوڵاوی ئاوەکەی بخورێتەوە٠(٣٩) توێلکی درەختی ئەنبە بکوڵێ وئاوەکەی بخورێتەوە٠(٤٠) خواردنی میوەی توت فەرەنگی٠ (٤١) خواردنی برمانی هەنار٠(٤٢) پەلکی توت فەرەنگی لە ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ وبخورێتەوە٠ (٤٣) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی دەم کراوی ڕەگی بەربەریس زگ چونی بەهۆی ئێشی جەرگ چارە ئەکا٠(٤٤)ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیاڵە دەم کراوی

بطـبـاط حـنجر٠ (٤٥) ڕۆژانـــە خواردنـەوەی یـەك پـیالە دەم كـراوی سێیەمی توێلكی داربەڕوی شیرن كراو بەكەمێ هەنگوین٠

د – بۆ چارەی زگ چونی خوێنی

(١) خواردنـی نیشاسـتە٠(٢) ژمـارە شەشـی پیـتی"ج"٠(٣) خواردنـی ئەسفرزە٠(٤) خواردنـی سـێو٠(٥) خواردنـی سێوی سورکراوە یا برژاو٠ (٦) پـەلكی درەخـتی بەڕو یاتوێلكی دارەكەی لە ئاو دا بكوڵێ وبپارزنێ، ڕۆژانە سێ كات هەركات ئیستیكانێك بخورێتەوە٠

ه – بۆ قەرە بوو كردنەوەی ئاوی لەدەست چوی بەدەن بەهۆی زگ چون

(١)خواردنـەوەی ئـاوی ئـاروێ٠(٢) خواردنـەوەی ئـاوی پـرتەقاڵ، وشـكی بەدەن لا ئەبا٠

بەشی سی وچوارەم
باسی نەخۆشی‌یەکانی ناوك ئەکات

أ – نەخۆشیەکانی ناوك بریتینە

لێدان٠ (٢) ئێش٠ (٣) کەوتنی ڕەگەکانی ناوك٠

ب – نیشانەی نەخۆشی‌یەکانی ناوك

(١) ئەگەر پەنجەی بەسەردا بێنی ولێی بخشێنی دەنگ و قۆڕە قۆڕی لێ دێ٠(٢) ئەگەر دەست لەسەر ناوك دابندرێ هەست بە لێدان و هەڵپەڕینێکی توند دەکرێ٠ (٣) گرانای بەدەن وسستی٠(٤) پشت ئێشان.(٥)وشکی پیسایی، جار جاریش هاتنی زەردایی لەگەڵ پیسایی٠

ج – چارە

(١) کولێرەیەك بە گەرمی لەسەر ناوك دابندرێ و بە پارچەیەك یا پشتێند توند ببەسترێ و بەیانی وئێواران بەو شێوە نوێ بکرێتەوە٠ (٢) هەنارێك بەهەمو شتەوە بکوترێ یا بهاڕدرێ وبخورێ٠(٣) خواردنی نانی هەویرە ترشی گەنم بەهەنگوین٠(٤) خواردنەوەی (مجاش القطیب)٠ (٥) خواردنەوەی شۆربای لۆبیە ونانی هەویری تازەی گەنمە شامی٠(٦) بەیانی خواردنی نانی تازەی گەنمەشامی بەشیری بزن، و

سەرکە پیازەك لەنیورۆدا بخورێ و ئێوارەش خواردنەوەی شیری بزن پێش هاتنی شەو• (٧) خواردنی پەلکی گیای پاقلا بە هەنگوین لەخورێنی بۆماوەی حەوت رۆژ، هەر رۆژ حەوت پارو•(٨) خواردنەوەی شیری چێڵ و مەڕ وبزن لەکاتی دۆشین کە گەرمی گوانانی مابی و توێلکی چوار هەلیلەی زەرد بە کەمێك مێوژ کوترابی و لەگەڵی بخورێتەوە• (٩) پەلکی (مکح) بکوترێ و بەهەنگوین لێکبدرێ و بخورێ• (١٠) خواردنی قەسپی بەرِمنی یا یەمانی•

د – خۆپاراستن لە

(١)چەوری• (٢) شیری چێڵ•

بەشی سی و پێنجەم

باسی نەخۆشی یەکانی گورچیلە و میزڵدان و بۆڕیەکان و ڕەوان کردنی میز ئەکات

أ – بۆ بەهێز بوونی گورچیلە

(١)ڕۆژانـە خواردنـەوەی دەم کـراوی نوسـتوخدوس٠(٢)خواردنـی خورما وگوێـز وشـیر پێکەوە٠(٣)ڕۆژانە سێ کات خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی زمانەگا٠(٤)خواردنی پەنیری تازە٠

ب - بۆ ئاوسان و کیس کردنی گورچیلە

(١)خواردنـــی گـــیا ســـەلە٠(٢)خواردنـــەوەی دەم کـــراوی گەزگەزکـــە٠ (٣)خواردنـەوەی ئـاوی یەك تا پێنـج لیمۆ لەخورێنی وپێش نوسـتن٠(٤) خواردنـی لۆبیای کولاو٠ (٥) ئاوی کولاوی بارێزە، ڕۆژانـە سێ ئیستیکان بـە سێ کات لە پێش خواردن بخورێتەوە بۆماوەی دە ڕۆژ ٠ (٦) ڕۆژانـە خواردنـەوەی ئـاوی تـرێ ٠ (٧) خواردنـی نۆك ٠ (٨) خواردنەوەی قاوە بـەعادەت ٠ (٩) خواردنـــەوەی ئـاوی دەم کـراوی گوڵـی تۆڵکـە٠ (١٠) خواردنـی زەیـتون و تـێدان و خواردنـی ڕونـی زەیـتون ٠ (١١) مـریەم نخـودی ، گوڵی بۆمـادەران ، گوڵەحاجیلە ، جاتـرە و شـبیت ، هەریـەك یــەك میسـقال ، هــەمویان دەمــبکرێن، هــەر ڕۆژ ســێ کــات، هــەرکات ئیسـتیکانێك بخورێـتەوە، بـەو شـێوە بۆمـاوەی سـێ ڕۆژ٠(١٢)خواردنـی

ڕیحان و تۆوەکەی٠(١٣)میوەی درەختی کاج ورد بکریێ و وەکو چای دەم بکریێ و ڕۆژی سێ جار، هەر جار یەك ئیستیکان بخورێتەوە، بەو شێوەیە بۆماوەی سێ ڕۆژ٠(١٤) پرچی گەنمەشامی، پەڕی سیاوشان، ڕەگی ئەریسا، هەریەك پێنج گرام بکوڵێ و لەخورێنی پەرداغێکی لێ بخورێتەوە٠(١٥) زمانەگای کوێستانی، مریەم نخودی، هەریەك پێنج گرام بکوڵێن، بۆماوەی سێ ڕۆژ بەیانیان بخورێتەوە٠ (١٦) مەرزەنجۆش ، بادرنجویە ، جاترەی شیرازی ، گوڵی بۆمادەران ، گوڵی بابونە و مریەم نخودی، هەریەك، یەك میسقال، لەسێ لیتر ئاو دا بکوڵێن تا لیترێك ئاو ئەمینی، پاك بکرێتەوە لەخڵت وئاوەکە بە هەنگوین یا نەباتی میسری شیرن بکرێ و ڕۆژانە لەخورێنی ئیستیکانێك بخورێتەوە٠(١٧) بۆماوەی چەند ڕۆژ، هەر ڕۆژ نیو ئیستیکان شەربەتی ئالوبالو لەپەرداغێك ئاو بکرێ و بخورێتەوە ٠ (١٨) مستێك لە گوڵ یا خونچە و پەلك وتوێلکی درەختی سێو لە لیترێك ئاو دا دەم بکرێ ورۆژانە دوو تا سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠ (١٩) گۆلیێك گیای کلکە ئەسپ لەئەندازەی پێویست ئاودا بۆماوەی بیست خولەك بکوڵێ وخاولیەك لە ئاوەکەدا بخوسێ ولەسەر ئێشەکە دابندرێ وئێشەکەی پێ گەرم بکرێ، یا ئاوەکە لەتەشتێك ئاوی کوڵاو بکرێ، کە پلەی گەرمی بیست وشەش تاسی پلە زیاد وکەم نەبی، ونەخۆشەکە بۆماوەی چەند خولەك لەناویدا ، دابنیشێ و بە پشت و گورچیلە وبەدەنی خۆی دابکا ورۆژانە سێ جار لەدوای بەسەرچونی پازدە خولەك دووبارە بکرێتەوە، وە ئەگەر هەر گورچیلەیەك ئیلتیهابی هەبی، پارچەیەکی ئەستور لەئاوە کوڵاوەکە دا بخوسێ وبەگەرمی

لەسەر گورچیلەکە دابندرێ،وە ئەگەر هەردوو گورچیلە بن، پارچەیەکی درێژ لەئاوە گەرمەکەدا بخوسێ ولەسەر هەر دوو گورچیلەدا وەکو پشتێند ببەسترێ، یا گیای کلکە ئەسپ نیوە کولاو بکرێ و بەگەرمی لەنیو دوو پارچە کتان بکرێ و لەسەر ئێشەکە ببەسترێ٠(٢٠) ژمارە پێنجی پیتی"م"٠(٢١)ژمارە دووی پیتی"ق"٠ (٢٢) خواردنی مۆزی گەییو٠

ج – بۆ هەوکردنی گورچیلە

(١) لە ژمارە یەکەوە تا بیست و یەکی پیتی "ب"٠

د – بۆ ئێشی گورچیلە

(١)هەمو ژمارەکانی پیتی"ب"٠(٢)خواردنی تۆلکە یا ڕەگ و پەلکی کولاوی ئەو٠(٣) خواردنی گولەبەڕۆژە٠(٤)خواردنەوەی دەم کراوی جاترە یاخواردنی بە شێوەی گونجاو٠ (٥) ناوکی چەقەلەی تاڵ بکوترێ و بەئاو هەویر بکرێ و لەسەرئێشەکە دابندرێ و بەپەڕۆیەکی خاوێن ببەسترێ٠(٦)ئەگەر ئێشەکە بەهۆی بوونی بەرد نەبی، کەمێك ناوکی چەقەلەی تاڵ، نیشاستە وکەمێك نەعنا جوان ورد بکرێن و بخورێن٠ (٧)خواردنی عەناب٠(٨) گوڵێك ڕەگی هێرۆ لەلیترێك ئاودا بکوڵێ و ڕۆژانە دوو فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٩) خواردنەوەی ئاوی کولاوی بنەوشۆکە٠(١٠) ڕۆژانە خواردنی دوو میسقال گەزگەزکە بە سکەنجەبین٠(١١) خواردنەوەی چوار تا پێنج فنجان لەدۆشاوی پێستی لۆبیا٠(١٢) شەش تا سی گرام ئەسفەرزە پاك ئەکرێتەوە و شەو تا

بەیانی لە ئاوی سارد ئەخوسێ وبەیانی لەخورێنی ئەخورێتەوە٠(١٣) خۆ شوتن بە ئاوی کولاوی کای جۆی دوو سەر٠(١٤) ژمارەسی وچواری پیتی"و"٠(١٥) دە تا سی گرام غونچەی ئالوچەی جەنگەلی لەلیترێك ئاو دا دەم بکرێ، ڕۆژانە دوو سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠(١٦) خواردنی دارچین لەخورێنی٠

ه – بۆ کردنەوەی گرێ یەکانی گورچیلە ومیزڵدان

(١)ڕازیانە، یەك میسقال، پەڕی سیاوشان دوو میسقال، هەنجیر بیست دانە هەمویان بکوڵێن و ڕۆژانە بخوا٠

و – بۆ لەناوبردنی بەردی گورچیلە، کە نیشانەی

- شێلو بوون وپەیت بوونی سەرەتای هاتنی میزە و جا ساف دەبێ، گرانی پشت و تەنیشتان، ئەگەر لەسەر زگی بخەوی ئێشی زۆرتر ئەبی، ئێشەکە بە زگ پڕی زیاتر ئەبی، ئێشی قۆڵنج ٠

چارەی : - (١)خواردنی قستی شیرن بە هەنگوین٠(٢)ڕۆژانە خواردنی سیر٠(٣) دە گرام ئاوی ئالوبالو ، گرامێك ئاوی ڕازیانە لێکبدرێن وبخورێتەوە ، ڕۆژانە بەو شێوە تا بەردەکە لەناونەچی٠ (٤) ڕۆژانە خواردنی لیمۆ و ئاوەکەی٠(٥) خواردنەوەی ئاوی کولاو یا ئاوی خوساوی نۆکی ڕەش شەو تا بەیانی لەخورێنی٠(٦) خواردنی سۆتکە٠ (٧)تۆوی کەرەوز، ڕازیانە، ڕەشکە، مارچوبە، ئەنیسۆن، هەریەك سێ میسقال هەمویان بکوترێن وڕۆژانە دووکەوچکی مرەبا خۆری بخۆن، بەردی گورچیلەی سارد سروشتان لەناو ئەبا٠ (٨) خواردنەوەی دوو

کەوچکی چا ئاوی درەختی مێو لەخورێنی ٠ (٩) خواردنی نۆکی ڕەشی کـولاّو٠(١٠)خواردنـــی کوزەڵـەو خواردنـــەوەی ئیســتیکانێك ئاوەکـەی لەخورێنی هـەر ڕۆژ٠(١١)پەلکی درەختی هەرمێ، توێلکی وشك کراوەی سێو، هەریەك سەت گرام تێکەلاّو دەم بکرێن و ئاوەکە بخورێتەوە٠(١٢) هەر سێ ڕۆژ جارێك خۆ بڕشینیتەوە٠(١٣)خواردنەوەی شەربەتی پیاز٠ (١٤) سـێ کەوچـك سـەمغی کـاج و شـەش کەوچـك نـاردی ڕەگی مێکوك هەویـر بکــرێن و ڕۆژانــە حەبــبەیەکی لێ بخــورێ ٠ (١٥) دە پــەلکی درەخـتی خۆخ لە لیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەمبکرێ و ڕۆژانە لەخورێنی یـەك فـنجان بخواتـەوە٠(١٦)ڕۆژانە خواردنی زەعفەران٠ (١٧) ڕەگی پێی مـورغ، پـەنجا گـرام، تـۆوی کـەرەوز، پـازدە گـرام، تـۆوی شـبیت، پـەلکی گژنیژ، تۆوی جەعفەری، پەلکی جەعفەری، تۆوی گژنیژ، هەر یەك دە گـرام و دوو دانە لیمۆی ترشی چوار لەت کراو، لێکدراو، لەلیترێك ئاودا بکوڵێن تـا نـیوەی ئاوەکـە نـەڕوا، جـا ئاوەکە پاك بکرێتەوەو بۆ ماوەی بیست وچـوار کاتژمـێر لـەباتی هەر خواردنەوەیەك بخورێتەوە و هیـچ خواردنـەوەیـەکی تـر لـەو مـاوەدا نەخورێـتەوە٠ (١٨)لیکاوی شیر پەنیر٠ (١٩) سـی تـا چل و پێنـج گرام دنکی حەبولقەلب لەلیترێك ئاو دا بکوڵێ وڕۆژانـە دوو تا سێ فنجان، کاتژمێرێك پاش هەرخواردنێك بخورێتەوە (٢٠) ڕۆژانـە خواردنـەوەی ئـاوی پیاز٠(٢١) خواردنی کەوەر بەکولاّوی و بـە هـەر شێوەیەك٠ (٢٢) نـیو کەوچـکی شـیو خـواردن گوڵـی حاجـیلە لەفنجانێك ئاوی لەکوڵ بکرێ و بۆماوەی پێنـج خولەك دەم بکرێ و بە شـەکر شـیرن بکـرێ و بە گەرمی بخورێتەوە، بۆ ئێشی بەردی گورچیلە باشـە٠(٢٣)چـل تـا شێسـت گـرام ڕەگـی بابـا ئـادەم لـە لـیترێك ئـاو دا

نەختێك بکوڵێ و دەم بکێشێ ، ڕۆژانە سێ کات، هەرکات یەك ئیستیکانی لێ بخورێتەوە ٠ (٢٤) خواردنی شاهی ٠ (٢٥) پەنجا گرام داری مێو بسوتێندرێ و لە سی گرام ئاوی لەکوڵی خارخسك دا هێواش هێواش ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٢٦) خواردنی پەلکی پونگ(٢٧) توری ڕەش سەری لەسەر هەڵئەگیرێ وناوەکەی کلۆر ئەکرێ و پڕئەکرێ لە ڕاوی هەنگوین، سەرەکەی قەپات ئەکرێ، بە بزمارێك بنەکەی کون ئەکرێ و لەسەر قاپێك دائەندرێ تا ئاوەکەی هەمو لێ دێتە خوارێ، دوایی ئاوەکە بخورێتەوە٠(٢٨) چوار گرام تۆوی کەوەر لەلیترێك ئاو دا بکوڵێ، ڕۆژانە چەند جار لێی بخورێتەوە٠(٢٩) خواردنی ئاوی سیر یا ئاوی کولاوی سیر٠(٣٠) خواردنی زنیان لە خورێنی٠(٣١) ڕۆژانە یەك کەوچکی خواردن ڕەگی کوتراوی گەزگەزکە لەدوو فنجان و نیو ئاو دا بکوڵێ و بەدوو کات بخورێتەوە٠(٣٢) ڕۆژانە خواردنی سەمغی درەختی گەلاز وهەڵوچە و ئالو٠(٣٣) ڕۆژانە دوو کات، هەرکات یەك کەوچکی گچکەی خواردن ڕەگی کوتراوی سوسنی زەرد، لە فنجانێك ئاودا کەمێك بکوڵێ و بخورێتەوە٠(٣٤) بیست تا پەنجا گرام پەلکی تازە وجاحێڵی توی فەرەنگی لە لیترێك ئاودا بۆ ماوەی پێنج خولەك بکوڵێ یا دەم بکرێ و ڕۆژانە تا ئەتوانی بخواتەوە٠(٣٥)ژمارە دووی پیتی"ط" ٠(٣٦)ڕۆژانە دوو کات هەرکات یەك کەوچکی گچکەی شیو خواردن پەلکی درەختی غان لەیەك فنجان ئاوی لەکوڵدا دەم بکێشێ و بخورێتەوە٠(٣٧) بیست تاسی گرام پەلك یا هەمو گیاو ڕەگی حەوت بەند لە یەك لیتر ئاودا بکوڵێ وڕۆژانە دوو تا سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٣٨) مستێك گوڵی تەڕ یا وشکی ئەسپیرەی چەمەنی لە

دەفرێك بکرێ و لیترێك ئاوی لە کوڵی بەسەردا بکرێ و بۆماوەی چەند خولەك دابپۆشرێ و دەم بکێشێ، ڕۆژانە سێ تا چوار فنجانی لێ بخورێتەوە. (٣٩)خواردنی باینجان.(٤٠) سذاب بۆ ڕمل و وردە بەرد باشە . (٤١) خواردنی پرتەقاڵ و ئاوی ڕمل و وردە بەردیش لەناو ئەبا .(٤٢) ڕۆژانە تا دوو پیاڵە دەم کراوی پەلکی درەختی دبق بە درێژایی ڕۆژ قوم قوم بخورێتەوە.

ز – باشترین خواردن وئیشی ئەو کەسانەی بەردی گورچیلەیان هەیە

(١)خواردنی گۆشتی کۆتری سورکراوە لەڕونی کونجیدا.(٢) گۆشتی پەڕەسێلکە.(٣) چای کەم ڕەنگ.(٤) ئاو خواردنەوەی زۆر.(٥)ئاوی شوتی.(٦)ئاوی تور.(٧) گندۆرە و ئاوەکەی.(٨) بە خواردنەکانی زگ نەرمکەر و ڕەوانکەر، کەسروشتیان زۆر گەرم نەبی، ئەبی زگ چون لەخۆی بەدی بینی.(٩) ئەگەر سروشتی وشك بی، ئەبی بە ئاوی کولاوی هێرۆ، یا بە لیکاوی دنکە بی، یا لیکاوی کەتیرا، یا لیکاوی نیشاستە لەخوارەوە حۆقنە بکرێ.(١٠) ئەگەر ئێش زیاد بوو، پەڕی سیاوشان، هێرۆ، شبیت و کەلەم هەمویان پێکەوە بکوڵێن، نەخۆش ڕۆژانە تا سینگی لەناو ئاوەکەدا بەگەرمی دابنیشی، وخڵتەکەی کاتی نوستن لەسەر پشت و گورچیلە ببەستی. (١١) ئەگەر گورچیلە وردە بەرد و ڕملی تێدا بی، مشکی کەلەم، مشکی قەپێلکی هێلکەی جوجکەی لێ دەرچوبی، حەجەرولیەهود، هاوکێش، بە ئاوی کولاوی خارخسك

بۆمــاوەی چــەند ڕۆژ بخورێــنەوە٠(١٢) خواردنــی گــێلاس و ئالوبــالو، عیناب، شەنگ، شاتەڕە وقازیاغی هەمویان باشن

ح- بۆ پاك كردنەوەی گورچیلە لە هەمو شتێك

(١) ژمارەیـەكی پیـتی"هـ"٠(٢) ڕۆژانەسێ كات، هەركات یەك گرام گوڵ وسەرە پشكۆتەی بۆمادەران لە ئیستیكانێك ئاوی لەكوڵ دا دەم بكرێ و بخورێتەوە٠(٣) سێ كەوچكی چای گوڵی وەنەوشەی وشك، لەپەرداغێك بكرێ وسێ ئیستیكان ئاوی گەرمی تێ بكرێ وبۆماوەی بیست وپێنج خولەك دابپۆشرێ و بـپارزنێ وبخورێتەوە٠ (٤)خواردنــی كـەرەوز٠ (٥)ژمــارە دەی پیــتی"و"٠(٦) پــەلك و ڕەگــی چــەقەلە تــاڵ بكوڵــێ وئاوەكەی بخورێتەوە٠(٧) خواردنەوەی پێنج سەت گرام ئاوی كوزەڵەی تێكەڵاو بەڕونی چەقەلەی شیرن یا ڕونی زەیتون بەماوەی چەند ڕۆژ، هەر ڕۆژ سێ ئیستیكان بە سێ كات نیوكاتژمێر پێش خواردن٠(٨) خواردنــەوەی ئــاوی پــەلك و لاچكی ڕازیانــە٠(٩)ڕۆژانــە چواركەوچك بەچواركات خواردنــەوەی ئــاوی قــەدی بـتولای سـپی یـا بـەدوو كـات خواردنەوەی دوو پیاڵە دەم كراوی پەلكی ئەو، لم لەناوئەبا٠

ط – بۆ هەمو نەخۆشی‌یەكانی گورچیلە

(١) خواردنـی هـەر جـۆرە سیرێك٠(٢) سـی تـا چل گرام پەلكی ئارتیشۆ لەیـەك لیـتر ئـاو دا بكوڵـێ و ڕۆژانە سێ كات، هەر كات یەك ئیستیكان، پـازدە خولـەك پـێش خـواردن بخورێـتەوە٠(٣) خواردنــی تاڵیشـك٠(٤) خواردنـی توی فەرەنگی٠(٥) خواردنی ئاوی گێزەر٠(٦) خواردنی پیازی

خاو٠(٧) خواردنــەوەی ئـاوی کولاوی سێو٠(٨)خواردنەوەی ئاوی شێلم٠ (٩) سێ گـرام ڕەگی فریز، بە چل گرام ڕەگی مێکوك و کەمێك توێلکی لـیمۆ، هـەمویان بکوڵێن و ئاوەکـە بپارزنێ و بخورێتەوە٠(١٠) خواردنی شـبیت یـا تۆوەکـەی٠ (١١) خواردنــەوەی ئــاوی کــولاو و دەم کــراوی قەیـتەران٠(١٢)ژمـارە یـەکی پیـتی"ه"٠(١٣)کلکـی ئالوبـالو یـا گـێلاس بۆمـاوەی دووازدە کاتژمـێر لـە ئـاوی سـارد دا بخوسێ ولیترێك ئاوی تێ بکـرێ و بکولێ، ڕۆژانە سێ کات، هەرکات یەك پەرداغی لێ بخورێتەوە٠ (١٤) هەفـتەی دوو، سێ جار، هەر جار کیلۆ ونیوێك هەرمێی سپی کراو بخـوا و لـەو ڕۆژەدا هەرچـی خـواردن و خواردنەوەیـە نـەیخوات٠ (١٥) تـۆوی پەلکـە ڕوکێشـە لەهـەندێك ئـاوی لـەکوڵ بکـرێ ودەم بکێشـێ و بخورێـتەوە٠(١٦) ڕۆژانـە شـەش تـا پـازدە گـرام ئوسـتوخددوس لەئاو دا بکوڵێ و دەم بکێشێ وبـە سـێ کات بخورێتەوە٠ (١٧) پازدە تا سی گرام ڕەگـی ڕۆناسـی نـیوکوتـراو لـە هـەزار گرام ئاو دا ، یا یەك تا چوار گرام ئـاردی ڕەگـی کوتـراوی ڕۆناس، بەوشکی یا بە شتێکی تر بخورێتەوە، یا تـا یـەك گـرام ئـاوی گوشـراوی ڕەگـی ڕۆنـاس بخورێـتەوە٠(١٨) ژمـارە نــۆزدەی پیـــتی"و"٠ (١٩)خواردنـــی گـــیای عەروســـەکی پشـــتی پـەردە(گیابوکۆڵە)٠(٢٠) خواردنـەوەی ئـاوی تـرێی مـزر٠(٢١) خواردنی گـندۆرە، شـوتی، ئـارو، تـۆوی گـندۆرە، تـۆوی گژنـیژ ، تۆوی گەرمەك ، تـۆوی ئـارو ، تـۆوی خەشـخاش هەمویان بۆگورچیلە باشن٠(٢٢) ڕۆژانە خواردنــەوەی دوو پــەرداغ ئـاوی دەم کـراوی گوڵی اکلیل بوقیعی بەدوو کـات ئاوبـەندی و تای بەهۆی ئێشی گورچیلە لەناونەبا٠(٢٣) خواردن و خواردنەوەی خونچەی تازە پشکوتوی چەقەلەی شیرن٠

ی – ئەوەی بەردی گورچیلەی هەیە پێویستە خۆلەخواردن و خواردنەوە و ئەوشتانەی خوارەوە بپارێزی

(١) شەوانە نەخواردنی شتی گران وەکو گۆشتی مەڕ و ڕەشە ولاغ٠(٢) چەوری٠(٣) سێو.(٤) قەیسی.(٥)هەلۆژە.(٦)خۆخ و شفتالو٠(٧)شیر وماست و پەنیر٠(٨)خۆماندی کردن و زۆر ئیش کردن٠(٩)نەخواردنی دەرمانی بەهێز٠(١٠)نەبێ شۆربای جۆی بە مریشك لێندراو یا شۆربای بەمریشك وكدو ونیسپەناخ بخوا٠(١١)نەبی ناوکی ئاروێ لە باتی میوە بخوا٠

ك – بۆ بەهێز بوونی بۆڕی ودەزگاکانی میز

(١)ژمارە یەك و دووی پیتی"أ"٠

ل – بۆ پاك کردنەوەی بۆڕییەکانی میز لە هەمو شت

(١)خواردنی خارخسك٠(٢) خواردنەوەی شەربەتی پەلپێنە٠(٣) ڕۆژانە خواردنەوەی سێ پیالە دەم کراوی بطباط حنجر بەسێ کات دەزگاکانی میزیش چارە ئەکا٠(٤) زۆرخواردنی کەلەم بەهەر شێوەیەك٠(٥) پەلك و گوڵ و سەرە پشکۆتەکانی گوڵداری گوڵەبەڕۆژە دەم بکرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە٠(٦)خواردنی چوار میسقال ئاوی کولاوی ڕەگی مارچوبە ، دە میسقال ناوکی دنکی گندۆرە بە یەك ئیستیکان هەنگوین تێکەلاو بکرێن و سێ ڕۆژ لەسەریەك لەخورێنی بخورێنەوە ٠ (٧) ژمارە حەوتی پیتی"ح" ٠ (٨) ژمارە شەشی پیتی"ق"٠

م – بۆ ئاوسان وكیس كردنی میزڵدان

(١) تۆوی گەزگەزكە، ڕەگی مێكوك، هەریەك پێنج میسقال پێكەوە بكوڵێن و بە شەربەتی قەند تێكەلاو بكرێن وڕۆژانە بەیانی وئێوارە تا یەك هەفتە دووكەوچكی شیو بخورێ٠(٢) خواردنی لۆبیای كولاو٠ (٣)خواردنی شبیت یا تۆوەكەی٠(٤) ژمارە دووی پیتی"ق"٠(٥) ڕۆژانە خواردنەوەی دوو پیاڵە دەم كراوی پەلكی گوڵی كرۆسك٠

ن – بۆ هەوكردن و تەشەنا بوونی میزڵدان

(١)خواردنی پەلكی چەوەندەر بەئاوی لیمۆ٠(٢)خواردنی چەقەلەی شیرن٠(٣) هەمو ژمارەكانی پیتی"م"٠(٤) دە تا بیست گرام گوڵی تۆلكە بكوڵێ وبخورێتەوە٠

س – بۆ ئێشی میزڵدان

(١)خواردنی خارخسك٠(٢)خواردنی پەلكی سوری چەوەندەر بە تەنیاو بە سركە ٠ (٣)خواردنی عەناب٠(٤)ڕۆژانە خواردنی سی وپێنج گرام ناوكی شوتی٠(٥)پەلكی چەوەندەر وپەلكی خەرتەل تێكەڵ بە سركە بكرێن و بخورێن٠(٦)هەمو ژمارەكانی پیتی"م"٠(٧) خواردنەوەی ئاولیمۆ٠(٨) پەنجا گرام ڕەگی پاك كراو و وشك كراوی مێكوك لەت لەت بكرێ ولە لیترێك ئاوی ساردا بۆماوەی پێنج خولەك بكوڵێ و دووازدە كاتژمێر دابپۆشرێ جابپارزنێ وڕۆژانە سێ تا چوار فنجانی بە سێ چوار كات لێ بخورێتەوە .

ع – بۆ سوتانەوەی میزڵدان

(١)خواردنی تۆڵکە، سوتانەوەی میزدان کاتی میزکردن لا ئەبا٠(٢)هەمو ژمارەکانی پیتی"م"٠

ف – بۆ پاك کردنەوەی میزڵدان لە هەمو شتێك

(١) هەمو ژمارەکانی پیتی"م"٠(٢) ژمارە (٤، ٥ ، ٧ ، ٨) ی پیتی"ح"٠

ص – بۆ لەناوبردنی بەردی میزڵدان

(١) ڕەگی ڕێواس، بە ئاوی سیاوشان بخورێتەوە٠(٢)ژمارە (١٠، ١١، ١٢) ی پیتی"و"٠ (٣) ڕۆژانە خواردنەوەی شلەی پیاز٠(٤) خواردنەوەی ئاوی تەرسی کەر ٠ (٥) خواردنەوەی خوێنی گەومزن٠(٦)کەرکوچی هاڕدراو بە ئەندازەی نۆکێك چەند جار بە ئاوی کەرەوز بخورێتەوە٠(٧) شیری ژن بەڕاوی هەنگوین لێك بدرێ و بخورێتەوە٠

ق – بۆ لەناوبردنی لم و بەردی گورچیلەو میزڵدان پێکەوە

(١) خواردن یا خواردنەوەی دەم کراوی پێنج تا دە گرام جاترەی شیرن کراو بە شەکر یا هەنگوین بە سێ کات٠ (٢) ڕیحانە کێویلە، پێنج میسقال، ئاردی جۆ دە میسقال، جوان بکوترێن و لەئیستیکانێك سرکەدا لێکبدرێن و کەمێك گەرم بکرێن و گورچیلە ومیزڵدانی پێ چەوربکرێن٠(٣)چوار میسقال ئاوی کولاوی مارچوبە، دە میسقال ناوکی دنکی گندۆرە بە یەك ئیستیکان ڕاوی هەنگوین لێکبدرێن وسێ ڕۆژ لە سەر یەك بخورێتەوە٠(٤)ژمارە(١، ٤ ، ٥ ، ٦) ی پیتی"ل"٠(٥)

خواردنـی سۆتکه٠ (٦)ڕۆژانـه سـێ کـات خواردنـەوەی دەم کـراوی گوڵی زمانـەگا٠(٧) خواردنی مارچوبه٠ (٨) پرچی گەنمەشامی لەئاوی لەکوڵ دا دەم بکـرێ و بخورێتەوه٠(٩) خواردنی تەماتە٠ (١٠) ژمارە دوو و سێ ی پیـتی"م"٠ (١١) ڕەگـی فریـز(هەرێـز) بکوڵـێ دەمـبکرێ و بـپارزنێ وبخورێـتەوه٠(١٢) پـەنجا گـرام مشکی داری سوتاوی مێو، سی گرام ئاوی خارخسـك، لـێك بدرێـن وڕۆژانـه بخورێـن٠(١٣) خواردنی ترشۆکه٠ (١٤) ڕۆژانـه خواردنـی تـرێی شـیرن وگەیـیو٠(١٥) توێلکـی سـەوزی لۆبیا دەم بکــرێ وهــەر ڕۆژ لەخورێــنی پــیاڵەیەك بخورێــتەوه٠(١٦) هــەر ڕۆژلەخورێـنی خواردنـەوەی یەك فنجان ئاوی لۆبیای سەوز٠(١٧)ڕۆژانه سـێ کـات خواردنـەوەی دەم کـراوی گوڵـه حاجـیله یـا بەیـبونه٠(١٨) خواردنی ڕونی چەقەلەی شیرن، یا بەشێوەی حۆقنه لەمیزڵدان بکرێ٠ (١٩) خواردنـی گۆشـت ومژینی ئاوی ئاروێ٠(٢٠)خواردنی تور وپەلك و ئاوەکـەیان٠ (٢١)خواردنـەوەی ئاوی جۆ٠(٢٢) خواردنەوەی ئاوی کولاّوی پـەلکی ڕازیانـه یـا گوشـراوی نـەو٠(٢٣) خواردنـی غازیـاقی بەشـێوەی گونجـاو٠(٢٤) خواردنــی شـێلم وئاوەکـەی٠(٢٥) ژمــارە (٨ ، ٥ ، ٢٤) ی پیـتی"و"٠(٢٦)ڕۆژانه خواردنەوەی ڕەشکەی لێك دراو بە ئاوی کولاّو و ڕاوی هـەنگوین بـه گـەرمی٠(٢٧)ژمـارە دووی پیـتی"ح"٠(٢٨) خـواردن وخواردنـەوەی دەم کـراوی خـالواش٠ (٢٩) توری ڕەش دوو لەت بکرێ و چــەند دنکــه تــۆوی شـێلمی لــەناو دا بچـیندرێ وجــا تورەکــه پێکوەبندرێــتەوە و بــه هەویــری ئــاردی گــەنم تورەکــه دابپۆشــرێ وبـزمارێکی درێـژی لێ بـدرێ و لەسـەر ئاگـری ڕابگـیرێ و وەکـو گەنمـه شامی بۆبـدرێ وگەرم بکرێ، تـا هەویـرەکه هـەمو ئەتەقیـتەوە و لێی

ئەبیـتەوە ، هەر ڕۆژ بەوشێوەیە تورێك لەگەڵ ناواخنەکەی لەخورێنی ئەخورێ· (٣٠)مستێك، گیا گەسك لە لیترێك ئاو دا دەم بکرێ و ڕۆژانە سـێ فـنجانی لێ بخورێـتەوە بـە سـێ کـات·(٣١) خواردنـی گـەزۆ· (٣٢)خواردنـی کـەرەوز·(٣٣) نـاوکی دنکی ئـالو بـالو یا گێلاس دە گرام، ڕازیانـە یـا تۆوەکـەی، یـەك گـرام بکوڵێن و بخورێـنەوە·(٣٤) خواردنـی گەرمـەك· (٣٥) کێشی سی ودوو حەببە توێلکی وشك کراوەی کوتراوی گـندۆرە بخـورێ·(٣٦)مسـتێك تـوی فـەرمنگی لەنـیو لیتر ئاو دا بکوڵێ و بخورێـتەوە· (٣٧)جاتـرە بـە ئـاوی کـەرەوز بخـورێ · (٣٨) خواردنـی هـەنجیری تـازە·(٣٩) خواردنەوە ی سمغ و ئاوی مێو·(٤٠) خواردنەوە ی ئـاوی ئیسـپەناخ·(٤١) خواردنـی پـیازی ئەسـقیل·(٤٢) ژمـارە چـواری پیـتی"س"·(٤٣) خواردنـی سمغـی ئالوبـالو(گـێلاس)·(٤٤) خواردنـەوەی ئـاوی بـەهار نـارنج تـێکەڵ بـەئاوی کـەرەوز·(٤٥)خواردنـی گوڵـە سـور· (٤٦)خواردنـی ترشـیاتی ئەنبە· (٤٧)خواردنەوەی هەشت میسقال ئاوی پـەلك و لاچکی تـور لـە دوای خواردنـەوەی سکەنجەبین·(٤٨)سەری تور هەڵبگیرێ وناوەکـەی کلۆر بکـرێ وتـۆوی شێلمی تێ بکرێ و سەرەکەی قـەپات بکرێـتەوە و لـە هەویـری ئـاردی گـەنم بگـیرێ و لـە بـن ئاگـری دابنـدرێ تا ئەکوڵێ، جا لە هەویرخاوێن بکرێتەوە و بە ڕاوی هەنگوین بخورێ·(٤٩) خواردنـی شوتی بە سکەنجەبین·(٥٠)لیترێك ئاوی شوتی و پەنجا گرام شیرخشت لێك بدرێن و بخورێنەوە·(٥١) یەك میسقال کەفی دەریـا جـوان نـەرم بکـرێ وبهێڕدرێ، لەپەرداغێك شیری چێڵ دا بکوڵێ وبخورێـتەوە· (٥٢) سـەت گـرام خارخسـك بکوڵێ و ئاوەکەی بەشیر لێك بدرێ و بۆماوەی سێ ڕۆژ بەو شێوەیە هەر ڕۆژ بخورێتەوە· (٥٣) کاکڵی

دنکی ئالوبالو بکوترێ و دۆشاو بکرێ و بە دەیەکی ناوکی تۆوی ڕازیانە لێك بدرێ وبخورێتەوە٠(٥٤) بۆماوەی چل ڕۆژ هەر ڕۆژ لەدوای نیورۆژ و خواردنی شەو، گندۆرە بەتێری بخورێ٠(٥٥)ڕەگی پونگ هەر ڕۆژ بکوڵێ وئاوەکەی بخورێتەوە بۆماوەی چل ڕۆژ لەدوای یەك٠(٥٦)ڕەگی پونگ و گیای حەوت بەند، هەریەك چوار میسقال، هەر ڕۆژ بکوڵێ وئاوەکەی بە نەبات شیرن بکرێ وبخورێتەوە بۆماوەی چل ڕۆژ٠ (٥٧) کلکی گێلاس وکاکڵی دنکی ئالوبالو، پرچی گەنمەشامی وبەری درەختی کاج وخارخسك وگوڵی بنەوشۆکە وعیناب، هەریەك پێنج گرام لێکبدرێن و بکوڵێن و بەیانی لەخورێنی ئاوەکە بخورێتەوە تاحەوت ڕۆژ بەوشێوەیە٠(٥٨) کەرکوچی نوێی ئاو نەدیتو پارچە پارچەی گچکەلە بکرێ و لە ئاگری دا سۆر بکرێتەوە و لە ڕونی زەیتون بکرێ وجا ڕونەکە پاش ماوەیەك پاك بکرێتەوە و ڕۆژانە کەوچکێکی (یەك میسقال) لێ بخورێتەوە ٠ (٥٩) هەر ڕۆژ سێ جار هەر جار بە ئەندازەی دنکە نۆکێك جەوی ئالو بخورێ ٠ (٦٠) هەشت گرام دنکی تاج خروس بکوترێ و شەوێك لە شیردا بمێنیتەوە و بەیانی لەخورێنی بخورێتەوە٠ (٦١) دە گرام لاچکی تور بە بێ پەلك، بەسکەنجەبین بخورێ٠

ر – بۆ بە ڕێ کردن و ڕەوان کردنی میزی گیراو

(١)ژمارە (١، ١١، ١٥، ١٦) ی پیتی"ق"٠(٢) لق وگیای گەزگەزکە وەك چا دەمبکرێ و ڕۆژێ سێ جار بخورێتەوە٠(٣) خواردنی گیای قازیاغا٠(٤) خواردنەوەی دەم کراوی گوڵی بۆمادەران٠(٥)داری ورد کراوی ئەراك لەڕونی زەیتون دا بکوڵێ، میزدان و دەوروبەری پێ چەور بکرێ٠(٦)

خواردنەوەی خوێنی گەوەزن ٠ (٧)ژمارە یەکی پیتی"ه"٠ (٨) بەخۆوە هەڵ گرتنی بەردی سوری ناو هێلانەی پەڕەسێلکە٠(٩) خواردنی خارخسك٠(١٠) خواردنەوەی شەربەتی پەلپێنە٠(١١)ژمارە یەك وشەشی پیتی"و"٠(١٢)خواردنی تالیشك٠(١٣) خواردنی کاهو٠(١٤) خواردنی گوڵەبەرۆژە٠(١٥) خواردنی تۆلکە٠(١٦) خواردنی مارچوبە٠(١٧) خواردنەوەی ئاوی پرتەقاڵ٠(١٨) خواردنی ناروێ٠(١٩)بەیانی وئێوارن خواردنەوەی ئاولیمۆ٠(٢٠)خواردنی زەردەچیوە٠ (٢١)ڕۆژانە دوو کات خواردنی مەعجونی شەعرانی٠(٢٢) ژمارە حەوتی پیتی"ح" ٠ (٢٣) ڕەگی پێزلکە جوان بشۆرێتەوە و بکوڵێندرێ و ئاوەکەی بخورێتەوە ٠ (٢٤) خواردنی توری کولاو٠(٢٥) خواردنی میوەی دڕی و ئاوی پەلکەکەی٠(٢٦)خواردنی تەڕەتولە٠(٢٧)خواردنی کوزەڵە٠ (٢٨)خواردنەوەی ئاوی سپێناغ٠(٢٩) خواردنەوەی ڕونی چەقەلە٠ (٣٠)خواردنی مۆز٠(٣١)خواردنی شبیت یا تۆوەکەی٠(٣٢)خواردنی کاکڵی ناوکی کدو٠(٣٣)ڕۆژانە خواردنی ڕاوی هەنگوین٠(٣٤) خواردنی سێو٠(٣٥) خواردنی ئاردی توێلکی وشك کراوی سێو٠(٣٦) خواردنی هەرمێ٠(٣٧)خواردنی شێلم یا ڕەگی ناسکی ئەو٠(٣٨) پیاز بە نان بخورێ٠(٣٩) خواردنی پەلکی وشك کراوەی مێو٠(٤٠) خواردنی ترێ و ئاوەکەی٠(٤١) سی تا پەنجا گرام پەلکی ترێ لەیەك لیتر ئاودا بکوڵێنرێ ورۆژانە سێ فنجانی لێ بخورێتەوە٠(٤٢)خواردنی سکەنجەبینی سادە یا سکەنجەبینی بزوری٠ (٤٣) دوو میسقال گوڵی جاترە بەسرکە وخوێ بخورێتەوە٠ (٤٤) خواردنی دارچین٠(٤٥) سێ گرام گوڵ و پازدە گرام پەلك و غونچەی چەقەلە تێکەلاو دەم بکرێ

وبخورێـــتەوە٠ (٤٦) خواردنـــی تـــو٠(٤٧) خواردنـــی زەعفـــەران٠ (٤٨)ڕۆژانـە خواردنـی پـەلکی مـێو بـەکاڵی٠(٤٩) خواردنـی نۆکی کوڵاو٠ (٥٠)خواردنـــی شـــلەی لوبـــیا٠(٥١)ڕۆژانـــە خواردنـــی ماســـتی شـــیرن٠ (٥٢)خواردنـی کاکڵی چەقەلە٠(٥٣) کـاکڵی چـەقەلە تـاڵ بکوتـرێ و بـە شـەربەتی هەنگوین بخورێتەوە٠ (٥٤) خواردنی تەرخون٠ (٥٥)خواردنی تۆلکـە.(٥٦) هەربـەیانی وئـێوارەیەك هـەرکات خواردنـی کێشـی یـەك درهـەم ونـیوی پزیشـکی مـەعجونی شـەعرانی.(٥٧)خواردنـەوەی دەم کـراوی اکلـیل الجـبل٠ (٥٨) ڕۆژانـە خواردنـەوەی دوو پـەرداغ اکلـیل بوقـیعی بـە دوو کـات٠(٥٩)ڕۆژانـە خواردنـەوەی چـوار کەوچـك ئـاوی قـەدی بـتولای سپی٠(٦٠)ڕۆژانـە خواردنـەوەی چـەند قـوم دەم کـراوی بنەوشـۆکە بەچـەند کـات٠(٦١)ڕۆژانـە تـا دوو پـیاڵە خواردنـەوەی ئاوی مـیوەی کرۆسـك یـا دەم کـراوی گوڵـی ئـەو پـێش نوسـتن٠(٦٢) ژمـارە پێنجی پیتی"ب"٠

ش – بۆ سوتـانەوەی میز

(١) ژمـارە (٢، ٥ ، ٩ ، ١٣، ١٩ ، ٢١ ، ٢٥ ، ٢٦، ٢٧ ، ٢٨ ، ٢٩ ، ٣٢، ٣٣ ، ٣٤ ، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٥٢، ٥٦) ی پیـتی"ر"٠(٢) تـۆوی گـندۆرە، تـۆوی ئـاروێ، تـۆوی کدو، تۆوی پەڵپێنە ، تۆو یا پێستی خشخاش هەر یـەك پێـنج میسقال ، کـەتیرە ، ڕەگـی مێکوك ، نیشاستە هەر یەك سێ میسقال، تـۆوی بـەنگ یـەك میسـقال هـەمویان بکوتـرێن و بەشـەکر تـێکەڵاو وڕۆژانـە سـێ کەوچـکی مـرەبا خـۆری بەسـێ کـات بخورێـن٠ (٣)دڵۆپا ندنی ئاوی بێ بەبۆڕی میزدا٠(٤)ژمارە پازدە و شازدە ی پیتی

"ق"٠(٥) کەوچکێکی خواردن گوڵی پێ پشیلە لەئاوی لەکوڵ دا بۆماوەی دە خولەك دەم بکرێ ڕۆژانە بەم شێوەیە بەگەرمی دوو جار بخورێتەوە.

ت – بۆ میز چرکە وپشك پشك هاتنی میز

(١) ژمارە یەکی پیتی"ق"٠(٢)ژمارە (٢، ٥ ، ٩ ،١٣ ، ١٦، ١٩ ، ٢٥ ، ٢١ ، ٢٦ ، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٢، ٣٣، ٣٤ ، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨، ٣٩، ٤٠ ، ٤١ ، ٤٢، ٤٣، ٥٦) ی پیتی"ر"٠ (٣)بەستنی موی حوشتر لەڕانی چەپ٠(٤) تۆوی گێزەر، تۆوی شبیت، تۆوی شمڵی، ڕازیانە، زنیان، زیرەی سەوز هەمویان کوتراو و ورد کراو ، ڕۆژانە بە ئاوی سارد بخورێن ، بۆ میزچرکە وپشکەمیز وپاشەمیزی سارد سروشتان باشە٠(٥)ژمارە پازدە و شازدە ی پیتی "ق"٠(٦) ڕەگی تەرخون زەعفەران ، میسك ، دارفلفل، دارچین، تۆوی بەنگ، زیرەی سەوز، سمغی عەڕەبی ، و خەشخاش ، هەریەك میسقالێك ، هەمویان کوتراو و تێکەڵاو بەدوو ئیستکان ڕاوی هەنگوین ڕۆژانە سێ جار لێی بخورێ.(٧) مستەکی، کوندور، بەڕو، گوڵنار، ڕەشکە، گژنیژ، زیرەی ڕەش، ڕازیانە، زیرەی سەوز و زنیان ، هەمویان هاوسەنگ بکوترێن وبە دوو بەرامبەری هەمویان ڕاوی هەنگوین لێك بدرێن ورۆژانە بەپێی پێویست بخورێن. (٨) تۆوی پەڵپێنە، تۆوی ئاروی، تۆوی گندۆرە، تۆوی کدو، تۆوی کاهو، تۆوی گوڵی تۆڵکە، خەشخاش و ڕەگی تاڵێشك هەریەك دوو میسقال بکوترێن و بە ئاوی جۆ بخورێن بۆ میزچرکە وپشکە میز و پاشە میزی گەرم سروشتان باشە

ث – بۆ هاتنی خوێن لە ڕێگای میز

(١) خواردنەوەی ئاوی لیمۆ٠

خ – بۆ لەناوبردنی بۆنی نەخۆشی میز

(١) خواردنی مارچوبە٠

ذ – بۆ شەکرەی میز

(١) خواردنی لۆبیا٠(٢)ڕۆژانە قوت دانی یەك گولاج ئاردی گۆشتی وشك کراوەی گوژارك٠(٣) خواردنی ئاروێ٠(٤) خواردنی خەرتەلە بە شێوەی گونجاو٠

ض – بۆ بەرگری لە بەدی هاتنی بەردی گورچیلە

(١)خواردنی موخەمەری ئاوجۆ٠(٢)خواردنی ڕونی جەرگی ماسی٠ (٣)خواردنی هەمو جۆرە گێزەرێك٠(٤)خواردنی پەلکی سەوزییەکان٠

ظ – بۆ هەمو نەخۆشی یەکانی میزڵدان

(١)ژمارە یەکی پیتی"ه"٠(٢)ژمارە سی وحەوتی پیتی"و"٠(٣) گیای کلکە ئەسپ نیوکولاو بکرێ ولەسەر میزڵدان دابنرێ و ببەسترێ بۆ ماوەیەك وچەند جار نوێ بکرێتەوە ، یا گۆلمێك گیای کلکەئەسپ لە ئەندازەیەك ئاودا بۆ ماوەی بیست خولەك بکوڵێ وبپارزنێ ولەتەشتێك ئاوی لەکوڵ بکرێ کەپلەی گەرمی لەبیست وشەش کەمتر ولەسی زیاتر نەبێت بۆماوەیەك تێدا دابنیشێ هەر پازدە خولەك

جارێك نوێ بكرێتەوە ورۆژانە بەم شێوەیە سێجار.(٤) شەش تا سی گرام ئەسپرزە پاك بكرێتەوە وشەو لەئاودا بخوسێ وبەیانی لەخورێنی بخورێتەوە.(٥)خواردنەوەی دۆشاوی گوڵە بەیبونە وەرەم وئیلتیهابی میزڵدان لا ئەبا• (٦)بیست وپینج تا سی گرام گوڵ وگیای مینا لەلیترێك ئاوی لەكوڵدا دەم بكرێ رۆژانە بخورێتەوە .(٧) ژمارە نۆزدە ی پیتی "و". (٨)رۆژانە خواردنی دە تا بیست و پێنج دنك میوەی گەییوی بوكی پشت پەردە بەلام ئەبێ دنكەكان لە كاسەی گوڵەكە جودا بكرێتەوە تا تالآی كاسەی گوڵەكە نەگرن (٩)رۆژانە خواردنی سی وپێنج گرام كاكڵی تۆوی شوتی برینەكانی میزڵدان لا ئەبا . (١٠) تۆوی مورد بكوڵێ وبخورێتەوە برین وسوتانەوەی میزڵدان لا ئەبا.

غ – بۆ بەرگری لە سەر بەخۆ هاتنی میز

(١)رۆژانە خواردنەوەی یەك پیاڵە دەم كراوی سێیەمی توێلكی داربەڕو یانیو پیاڵە دەم كراوی پەلكی داربەڕو پێش نوستن•

بەشی سی و شەشەم
باسی نەخۆشیەکانی پشت و قۆڵنج و کەلەکە و قاڵچان ئەکات

أ – بۆ قۆڵنجی با یی

(١)خواردنی کەوەر و تۆوەکەی لە دوای هەر خواردنێك٠

ب – بۆ قۆڵنج، کە بە هۆی گورچیلە بی

(١) گۆلمێك لە بسك وکاکۆڵی گەنمەشامی لە لیترێك ئاوی لەکوڵ دا وەکوچا دەمبکرێ و ڕۆژانە پێنج، شەش فنجانی بەچەند کات لێ بخورێتەوە٠(٢) نیو گۆلم داروەشی وشك لە لیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەمبکرێ، بەگەرمی خاولیەکی گچکەی لەناو بندرێ و لەسەر ئێشەکە و دەوروبەری دابندرێ٠(٣) نیو گۆلم گوڵ و پەلکی وشك کراوەی غافث لەلیترێك ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ ورۆژانە سێ تا چوار فنجان بە چەند کات لێی بخورێتەوە٠(٤)گۆلم ونیوێك پەلکی تازەی غان لەلیترێك ئاوی لەکوڵدا دەمبکرێ و ڕۆژانە سێ تا چوار فنجانی بە سێ کات لێ بخورێتەوە٠(٥) ڕۆژانە خواردنەوەی ئاوی کولاّ و و دەم کراوی حەوت بەند و پونگ٠

ج – بۆ قۆڵنجی گەدە یی

(١)خواردنـی تـرێ فـەرەنگی ڕەش٠(٢) گۆڵـێك پـەلكی تـازەی ترشـۆكە لەلیترێك ئاو دا بۆ ماوەی دە تا پازدە خولەك بكوڵێ و ڕۆژانە یەك فنجانی لێ بخورێتەوە ٠

د – بۆ ئێشی قۆڵنج

(١) ڕازیانـە یـەك میسقال، پـەڕی سیاوشان دوو میسقال، هەنجیر بیست دانـە هـەمویان بكوڵێن و ڕۆژانـە بخورێـن ٠ (٢) خواردنـی خارخسك ٠ (٣) خواردنـی گوڵ و ڕەگـی گوڵەبەڕۆژە بەكوڵاوی٠(٤)خواردنەوەی دەم كـراوی گوڵـی حاجـیلە٠(٥)خواردنـەوەی ڕونـی چـەقەلەی شـیرن٠(٦) خواردنـــەوەی ئـــاوی كـــوڵاوی پـــەلك ورەگـــی چـــەقەلە تـــاڵ٠ (٧)خواردنـی تاڵیشك٠(٨)خواردنـی فـروجاو٠(٩)خواردنـی هەنجیر٠(١٠) خواردنـەوەی ئـاوی كـوڵاوی سـێو٠(١١)خواردنـــەوەی ئـاوی لـیمۆ٠ (١٢)خواردنـی ڕەشـكە٠(١٣)خواردنـی مـرەبای گوڵـی سوسـنی زەرد٠(١٤) خواردنـی جاتـرە٠ (١٥) خـواردن وتـێدانی ڕونـی گوڵـی جاتـرە٠ (١٦) خواردنـەوەی كوڵاوی زەعفـەران٠(١٧) خواردنـی كەرەوز٠(١٨) خواردنی خۆڵـنجان٠(١٩) خواردنـی شـبیت٠(٢٠) دانیشـتن لەسـەر پێسـتی دەڵـەك بـەدەوام٠(٢١) زراوی گا بەگومشك لێك بـدرێ و بـە فتـیلە بـە پاشەوە هەڵبگیرێ٠(٢٢) بە دەوام دانیشتن لەسەر پێستی گورگ٠

ه - بۆ هەمو جۆرە نەخۆشی یەکی قۆڵنجی

(١)سیرو نۆك و زەنجەفیل وکەرەوز، جوان بکوترێن وبە هەنگوین لێك بدرێن و بخورێن، برك و قۆڵنج لە ناو ئەبا٠(٢)رۆژانە خواردنی ڕیحان یا دەم کراوی ئەو٠(٣) خواردنی جاترە بەماست ٠ (٤) گیای زوفا دەم بکرێ و بخورێتەوە٠(٥) خواردنی سیر٠(٦) پێنج تا دە گرام میوەی ئەنیسۆن لەیەك لیتر ئاوی لەکولێ دا دەم بکرێ یا بکولێ، ڕۆژانە دوو فنجانی بە دوو کات لێ بخورێتەوە٠

و – بۆ بەهێز بوونی پشتی بێ هێز

(١) چەورکردن و هەنوونی ڕان وعەورەت و دەورو بەری بەئاوی تازەی گوڵی چاوەگا٠ (٢) چەورکردن و شێلانی پشت بە پەلکی گوڵی گوڵەبەڕۆژەی کوتراو ٠ (٣) زیرەی کرمانی ، گوڵی حاجیله ، بکوترێن بە چوار زەردێنەی هێلکەی خۆماڵی لێك بدرێن و لە ئێشەکە بندرێن .(٤) خواردنی گوێزی هیندی وپشت چەور کردن و شێلانی بە ڕونەکەی .

ز – بۆ ئێشی پشت

(١) ئاردی جۆ ، گوڵی هێرۆ ، گوڵی وەنەوشە ، ناوکی ناخونەك ، بکوڵێن بە ئاردی جۆ هەویر بکرێن ولەپشتی ئێشاو بندرێن . (٢) دە گرام نۆك لەگولاودا بکولێ وهەویربکرێ ولە ئێشەکە بندرێ. (٣)خواردنی ڕەشکەو ڕونەکەی وتێدانی ڕونەکەی لە ئێشەکە. (٤) سۆتکە بکوترێ وبە بنیشت وڕونی زەیتون لێك بدرێ ئێشی پێ چەور

بکرێ وبهەنوێ.(٥) سێزدە تا بیست گرام ئاردی بیبەری سەوز ، سێ گرام ڕونی کتان ، پازدە گرام ئاردی نۆك ، لێك بدرێن ومەڵحەم بکرێن ولەجێی ئێشاو بنرێ.(٦) ژمارە سێ وچواری پیتی "و".(٧) حەسانەوەی زۆر.(٨) پشتێن بەستن.(٩) پێش یا پاش هەرخواردنێك نۆك بخورێ.(١٠) سیر بکوترێ ولەجێی ئێشاو بندرێ. (١١) ڕۆژانە دووکات، هەرکات خواردنەوەی یەك پەرداغ دەم کراوی اکلیل بوقیعی. (١٢) ڕۆژانە خواردنەوەی یەك تا دوو پیاڵە دەم کراوی درەختی الدبق بە درێژایی ڕۆژ قوم قوم بەگەرمی.

ح – بۆ چەمانەوەی مۆرەکان و پشتی پیران

(١) ڕۆژانە چەندجار بەڕونی چەقەلەی شرینی گەرم پشت ومۆرەکان چەور بکرێن ونەخۆش لەسەر جێیەکی ڕاست و ڕێك لە سەر پشت درێژ ببی بۆ ماوەیەك ، بەم شێوەیە.

ط – بۆ هەمو نەخۆشی یەکانی پشت

(١) خواردنەوەی ئاوی یەك تا پێنج لیمۆ لەخورێنی و پێش نوستن. (٢) تۆوی کەرەوز، ئەنیسۆن ، زنیان ، تۆوی شبیت، هاوکێش و کوتراو بە گولاو و سرکەو ، زراوی ڕەشە ولاخ، لێك بدرێن و پشت ومۆرەکان وبربڕەی پشتی پێ چەوربکرێن و لێ بندرێن. (٣) پەلکی سوری چەوەندەر، پەلکی خەرتەل ، بەسرکە لێك بدرێن بخورێن.(٤)خواردنی شبیت یا تۆوەکەی. (٥)خواردنی خورما.(٦)خواردنی جەعفەری (٧) خواردنی ئیسپەناخی کولاو .(٨) خواردنی نۆك. (٩) خواردنی حەلوای سوهان. (١٠)خواردنی ڕونی گوڵی جاترە.(١١)خواردنی کەرەوز.(١٢) بەشێك سەنا (بەتایبەتی مەکی) لەچوار بەرامبەری خوێ ڕونی زەیتون دا بکوڵێ تا نیوەی نەمێنی، جا بخورێتەوە. (١٣) پەلکی ژاڵە

بکوڵێ وهەویر بکرێ ولەپشتێ بنرێ.(١٤) دوو کەوچکی چای سەنامەکی لە چوار ئیستیکان ئاوی لەکوڵ دا دەم بکرێ لە ڕۆژدا بە سێ کات پێش خواردن بخورێتەوە. (١٥) دوسەت و پەنجا گرام قەدو ولکە گوڵدارەکانی پونگی چیایی ، لەدوو لیتر ئاوی لەکوڵ دا بۆماوەی دووازدە خولەك دابپۆشرێ جا پاك بکرێتەوە ولە تەشتێکی گەورە بکرێ ، ماوەی پازدە خولەك لەسەر پشت لەناویدا درێژببی.(١٦) ڕۆژانە دوو زەردێنەی مریشك بەکەوچکێك ڕاوی هەنگوین لێکبدرێ ولەخورێنی بخورێ.(١٧) میوەی گاتوو یا پەلکی درەختی بکوڵێ بە ڕاوی هەنگوێن و هەنجیر لێك بدرێ ولەپشتێ بندرێ.(١٨)ئەندازەیەك لۆبیای سوور بکوڵێ وئاوەکەی بە شەکر لێك بدرێ کەمێکی بخورێتەوە وئەوەی دیش لەتەشتاوێکی گەرم بکرێ وماوەیەك لەسەر پشتێ لەناویدا ڕابکشێ.(١٩) خواردنەکانی بە هێزو گەرم.(٢٠) خواردنی هێلکەو شیرو کەرە ومرەبای گەرم.(٢١) ڕۆژانە حەمام کردن بەئاوی گەرم. (٢٢) دانانی کیسەی ئاوی گەرم یا بالیفی کارەبایی لە بن پشتێ لە کاتی نوستندا. (٢٣) دووسەت گرام پیاز ، ورد ورد بکرێ بەسەت گرام ڕاوی هەنگوین لێك بدرێ وبکوڵێ لە شوشەیەکی سەر قەپاتدا بۆماوەیەك لەجێیەکی فێنکدا دابنرێ و جا لە هێڵەگێکی ورد دا بپارزێ ورۆژانە لەخورێنی فنجانێکی لێ بخورێتەوە.(٢٤)خواردنی پێ وقاچ ولولاکی حەیوانی کولاو .(٢٥) خواردنی کشمیش وگوێز یا کشمیش و گوێز هیندی.(٢٦) خواردنی هەنگوینی پەتاتە.(٢٧) سی گرام لۆبیا یا کیفەکەی لە لیترێك ئاودا بکوڵێ،و دوو کاتژمێر دوای هەر خواردنێك فنجانێکی لێ بخورێتەوە بۆ ماوەی دوو ڕۆژ بەم شێوەیە.

ی – بۆ ئێش و نەخۆشیەکانی کەلەکە

(١) ژمارە یەکی پیتی"د".(٢) ژمارە یەکی پیتی "ط" .(٣) دەگرام زەعفەران لە لیترێك ئاوی لەکوڵ دا بۆماوەی دەخولەك دەم بکرێ و ڕۆژانە دوو تا سێ فنجانی بە دوو سێ کات لێ بخورێتەوە.(٤) خواردنی چوار میسقال ئەسلێرك بەئاردی جۆ. (٥) خواردنەوەی دەمکراوی گوڵەکانی پامچال. (٦) خواردنەوەی ئاوی گوشراوی پونگ. (٧) پازدە تاسی گرام گوڵی بنەوشە لەیەك لیتر ئاودا کەمێك بکوڵێ ودەم بکێشێ لەماوەی بست و چوار کاتژمێر چەند جار هەرجار یەك ئبستکان بخورێتەوە بەم شێوەیە چەند ڕۆژ.(٨) خواردنەوەی ئاوی کولاّوی هەنجیری وشك ڕۆژانە چەند جار.

ك- بۆ ئێشی برك و کەلەکە پێکەوە

(١) شەش تاسی گرام ئەسفرزە پاك بکرێتەوە و شەو لە ئاودا بخوسێ و بەیانی لەخورێنی بخورێتەوە.

ل – بۆ ئێش و نەخۆشی قاڵچە(لەگەن)

(١) ژمارەیەکی پیتی"د". (٢) تێدان وچەورکردن بەپەلکی کوتراوی گوڵە بەرۆژە یا پەلکی گوڵی گوڵە بەرۆژە .(٣) کۆڵمێك گوڵی چاوەگا لە لیترێك ئاوی لەکوڵدا دەم بکرێ، بۆماوەی دە خولەك بپارزنێ ولەتەشتێك ئاوی کولاّو بکرێ کە پلەی گەرمی لە بیست وشەش کەمترو لەسی زیاتر نەبی وجا نەخۆش بۆماوەی پازدە خولەك تێیدا دابنیشی .

ناوەرۆکی بەرگی دووەمی پزیشك و دەرمانخانەی سروشتی



مخاطبین گرامی در انتظار جلد سوم این کتاب باشید.



مؤسسهٔ انتشاراتی استاد مطهری

آدرس دفتر مرکزی: قم ، میدان مطهری ، خیابان شهیدان پورزند(هدف) ، بعد از سه راه مولوی، نرسیده به مسجد رضائیه، پلاک ۱۹۹ - تلفن : ۶۶۳۳۱۸۶

آدرس شعبه ۱: قم، خیابان آیت الله العظمی مرعشی نجفی(ره) (ارم)، پاساژ قدس، طبقه چهارم ، پلاک ۱۳۸ ـ تلفن ۷۷۴۷۱۳۸

ISBN: 964 - 7733 - 11 - 9



شابک : ۹ - ۱۱ - ۷۷۳۳ - ۹۶۴